دانلود
کتاب

بخواهید تا به شما داده شود

نویسنده : استر هیکس ، جری هیکس

بنام خدا

نام کتاب : بخواهید تا به شما داده شود

نویسنده : جری هیکس

مقدمه

نوشته ی جری هیکس

اکنون که آغاز می کنم به نوشتن این مقدمه انوار خورشید بر ساحل مالیبو تابیده و من در درون خود همان شادی را احساس می کنم که عمقی به ژرفای اقیانوس پیش رویم دارد. می دانم و می توانم تصور کنم که انتظار چه نوع رازگشایی و مکاشفه ای را از این کتاب دارید.

سالها قبل ، هنگامی که در جستجوی جوابهایی قابل قبول برای سوالات بی پایانم بودم و می خواستم بدانم که خدا کیست و فایده زندگی در این جهان چیست به واژه ی غیرقابل توصیف برخوردم. به این جا رسیدم هر چه بیشتر به مفهوم « غیرمادی » نزدیک می شویم واژه های کمتری برای بیان آن پیدا می کنیم. بنابراین اگر به درک کامل برسیم یقیناً واژه ای برای بیان آن پیدا نخواهیم کرد، در این مرحله از واقعیت زمانی – مکانی جهان غیر مادی با کلمات مادی قابل توصیف نیست.

در طول تاریخ و طی دوران تکامل ما دهها هزار فلسفه، مذهب ، آیین و عقیده و مسلک مختلف داشته ایم. معهذا علی رغم میلیونها اندیشه و نظریه و نتیجه گیری و عقایدی که به نسلهای بعد منتقل شده هنوز نتوانسته ایم بر سر یک کلمه که بتواند دنیای غیرمادی را به توصیف درآورد توافق کنیم.

در طول تاریخ تعداد کمی مدعی شده اند که با عالم غیرمادی توانسته اند آگاهانه ارتباط برقرار کنند. بعضی از اینها مورد تکریم قرار گرفته اند. بعضی دیگر به شدت به لعن و نفرین گرفتار آمده اند. بسیاری هم از ترس این لعن و نفرین مردم جرأت ابراز نظریه های خود را پیدا نکرده اند.

حضرت موسی (ع) ، حضرت عیسی (ع) ، حضرت محمد (ع) ... چند نمونه از کسانی هستند که با عالم معنا در ارتباط مستقیم بوده اند. کسانی دیگر مانند ژان دارک یا ژوزف اسمیت ... هم مدعی چنین ارتباطی بوده اند. اگر چه هر یک از ما به نوعی مورد لطف و الهام خداوند قرار می گیریم اما فقط بعضی از ما به این الهام توجه می کنیم و تعداد کمی قادرند این مکاشفه و الهام را به زبان مادی برگردانند و عده کمتری هم حاضرند تجربیات خود را با دیگران در میان بگذارند.

این اطلاعات را از این جهت دادم تا مقدمه ای باشد بر تجربه ای که همسرم اِستِر از سر گذراند. او یکی از معدود کسانی است که با اراده ی خود و بطور آگاهانه می تواند از عالم غیرمادی جوابهای خود را دریافت کند . اِستِر به طریقی دسته های اندیشه (و نه کلمات) را دریافت می کند و درست مثل مترجمی که از زبان اسپانیایی به انگلیسی ترجمه می کند افکاری را مثلاً به زبان اسپانیایی می گیرد (که البته به صورت کلمات واقعی نیستند) و آنها را به انگلیسی مبدل می کند درست مثل همان طور که مترجم اسپانیایی معانی (نه کلمات واقعی) را درک و آنها را به کلمات واقعی و معادل مبدل می کند.

لطفاً توجه داشته باشید چون همیشه معادلهای دقیق برای آنچه استر درک می کند وجود ندارد، گاهی ناچارست کلمات جدیدی اختراع کند یا از کلمات قاعده مند به طریقی دیگر استفاده کند تا بتواند آنچه رادریافته شرح دهد. به همین دلیل در انتهای کتاب فهرستی از واژه ها و معانی آنها فراهم کرده ایم. برای مثال واژه متداول سعادت به معنای خوشی، سلامتی و داشتن ثروت است اما در فلسفه ی آبراهام به معنای وسیع تری از آن استفاده می شود و معنای سعادت غیرمادی است که خداوند در هر حال به سوی ما جاری می کند. مگر آن که خود راه آن را سد کنیم.

از ۱۹۸۶ اِستِر و من هر ساله به ۵ شهر مختلف سفر کرده و در آنجا کارگاههایی برگزار کردیم که شرکت کنندگان می توانند هر سؤالی را از ما بپرسند و هیچ محدودیتی وجود ندارد. هزاران نفر با زمینه های مختلف مذهبی، فلسفی و اجتماعی به جلسات ما می آیند و همه قصد اصلاح زندگی خود یا اطرافیانشان را دارند و استر از طریق عالم غیرمادی جوابهای مناسب برای آنها دریافت کرده است.

در پاسخ به همه ی سؤالات است که این کتاب شکل گرفته تا فلسفه ی سعادت را به همگان تسری دهد.

در قلب این آموزشها قانون نیرومندی قرار دارد به نام قانون جاذبه . در طی دهه ی گذشته ما بیشتر آموزش های آبراهام را در مجله مان به نام « علم آفرینش عمدی » به چاپ رسانده ایم و امیدواریم این کتاب به سؤالات شما نیز پاسخ دهد و افق جدیدی را پیش روی شما باز کند.

این کتاب پاسخی است برای آن که چطور باشید و چطور عمل کنید و هر چیزی را که باعث خوشحالی شما می شود بتوانید به دست آورید. این کتاب هم چنین به شما یاد می دهد که چطور نباشید و چطور عمل نکنید و چطور چیزهایی را که باعث ناخشنودی شما می شود از خود دور کنید.

جری

مقدمه ای بر آموزشهای آبراهام

اِستِر هیکز

دوستمان گفت : « او دختری است که با عالم دیگر ارتباط دارد و هفته بعد به اینجا می آید و می توانید با او قراری بگذارید و هر سؤالی که دارید بپرسید. »

با خودم فکر کردم اصلاً این کار را دوست ندارم، اما صدای جری را شنیدم که می گفت : « خیلی دوست داریم قراری بگذارید . باید چه کار کنیم ؟ »

سال ۱۹۸۴ بود و طی چهار سالی که ازدواج کرده بودیم تا آن روز، نه مشاجره ای بینمان در گرفته بود و نه کلمات تندی میانمان رد و بدل شده بود. دو زن و شوهر بودیم که با خوشی زندگی می کردیم و سر هر موضوعی با هم توافق داشتیم. تنها موضوعی که باعث ناراحتی ما می شد وقتی بود که جری ماجراهای بیست سال قبل خود را درباره وویی جا بورد (تخته ای که روی آن کلماتی نوشته شده و عده ای مدعی هستند از طریق آن می توانند پاسخهایی از عالم دیگر دریافت کنند.) برای دوستانش نقل می کرد. هر بار که صحبت جری به این جا می رسید من مؤدبانه عذرخواهی می کردم (گاهی هم چندان مؤدبانه نبود) و به دستشویی یا اطاق دیگر می رفتم یا چند دقیقه برای راهپیمایی از خانه خارج می شدم تا زمان بگذرد و دوباره باز گردم. بعدها جری متوجه این موضوع شد و دیگر جلو من در این باره حرفی نمی زد.

من خیلی مذهبی نبودم ولی در جلسات مذهبی روز یکشنبه شرکت می کردم تا شیطان و ابلیس را از یاد نبرم.

بنابراین از مسایل مربوط به شیطان می ترسیدم و دوری می کردم. یک بار که در اتومبیلم به تماشای فیلمی در سینمای روباز رفته بودم از پنجره پشت نگاه کردم و چشمم به پرده فیلم سینمای مجاور که جن گیر را نشان می داد (عمداً به تماشای

این فیلم نرفته بود) افتاد. آنچه دیدم چنان مرا ترساند که تا چند هفته کابوس می دیدم.

***

دوستم به جری گفت : « نامش شیلا است . قراری می گذارم و بهتان خبر می دهم . » جری چند روز بعد را صرف نوشتن سؤالاتش کرد. می گفت بعضی از سؤالاتش به دوران کودکی باز می گردد. من سؤالی نداشتم ، بیشتر ذهنم متوجه این موضوع شده بود که اصلاً به این جلسه بروم یا نه.

هنگامی که به طرف خانه شان می رفتم با خودم فکر کردم این چه ماجرایی است که دارم خودم را درگیر آن می کنم.

خانه ی زیبایی بود و ما درست در مقابل پله های آن از خودرویمان پیاده شدیم. در زدیم و خانم محترمی در را باز کرد و به ما خوشامد گفت و مرا به اتاقی که بسیار زیبا آراسته شده بود هدایت کرد.

خانه بسیار بزرگ بود اما ساده و در عین حال با سلیقه مبله شده بود. احساس خوبی داشتم. بعد در اتاق دیگر باز شد و دو خانم دیگر که لباسهای مرتبی داشتند وارد شدند. با دیدن آنها احساس آسودگی کردم و با خود اندیشیدم، قضیه به آن بدیها هم که فکر می کنم نیست. آنها ما را به اتاقی دیگر دعوت کردند که تخت کوچکی در آن جا قرار داشت و دختری روی لبه تخت نشسته بود. دستیارش هم روی صندلی نشسته بود و ضبط صوتی روی میز کناری اش بود. من و جری هم روی دو صندلی دیگر نشستیم.

دستیار توضیح داد که شیلا به حالت آرمندگی (ریلَکسِیشِن) در می آید و آگاهی خود را رها می کند و لابد به عالم غیرمادی متصل می شود و ما می توانیم سؤالات خود را بپرسیم.

شیلا روی تخت دراز کشید و شروع کرد به کشیدن نفسهایی عمیق و بعد با صدای غیرعادی گفت : « حالا شروع کنیم. سؤالی داشتید ؟ »

به جری نگاه کردم و امیدوار بودم چیزی بگوید زیرا خود من اصلاً آمادگی این کار را نداشتم. جری شروع به سؤال کرد و شیلا به آرامی پاسخ آنها را می گفت. گر چه صدا در اصل صدای خود شیلا بود اما گویی دگرگون شده و از عالمی دیگر به سوی ما می آمد.

سی دقیقه فرصت ما به سرعت گذشت . اما در طول این مدت احساس خوبی داشتیم.

وقتی به خودرویمان بازگشتیم به جری گفتم : دوست دارم فردا هم بیایم سؤالاتی هست که مایلم بپرسم.

جری خوشحال شد زیرا سؤالات او هنوز به اتمام نرسیده بود. در جلسه ی بعد چند دقیقه ای هم به من فرصت رسید و من از شیلا این سؤال را کردم : چگونه می توانیم به آنچه می خواهیم برسیم ؟

و پاسخ چنین بود : « از طریق مراقبه و تلقین. »

مراقبه برایم چندان کار دلخواهی نبود و هیچ اطلاعی از آن نداشتم. این کلمه مرا به یاد مرتاضان هندی می انداخت که روی تختی پر از میخ دراز می کشند یا روی

ذغالهای گداخته راه می روند یا کسانی که در فرودگاهها صدقه جمع می کنند. بنابراین پرسیدم : منظور از مراقبه چیست؟

جواب واضح و کوتاه بود : « در اتاقی خلوت بنشینید لباسهای راحت به تن کنید و بر دَم و بازدم خود تمرکز کنید. سعی کنید افکار خود را رها کنید و به تنفس خود فکر کنید. اگر دو نفری این کار را بکنید نیروی آن بیشتر خواهد شد. »

کلماتی که از دهان شیلا خارج می شد به جانم می نشست. احساسی از محبت وجودم را در برگرفت که برایم سابقه نداشت. ترسم از بین رفته بود. من و جری هر دو احساس خوبی داشتیم.

صدای دکمه ی ضبط صوت مرا از آن حالت بیرون آورد. وقت گفتگوی ما تمام شده بود. دستیار شیلا از ما پرسید دلمان می خواهد بدانیم نام راهنمای معنوی ما که در اعماق روحمان قرار دارد چیست ؟ تا به حال چیزی به نام راهنمای معنوی نشنیده بودم انگار سؤال خوبی بود؛ بنابراین گفتم : بله خواهش می کنم نام او را بگویید.

شیلا گفت : شما خود قابلیت ارتباط با او را دارید. و قبل از آن که بتوانم سؤال دیگری بپرسم چشمان شیلا باز شد و بلند شد و نشست.

من و جری خانه را ترک کردیم . تجربه ی عجیبی بود . به سوی کوهستان نزدیک شهر رفتیم. در جایی از خودرو پیاده شدیم و به تماشای غروب پرداختیم . فقط می دانستم شگفت زده شده ام.

وقتی به خانه بازگشتم دو نیت بسیار قوی داشتم. اول این که مراقبه کنم. دوم این که نام راهنمای معنوی خود را بدانم.

بنابراین لباسهای راحتی به تن کردیم، پرده ها را کشیدیم و روی دو صندلی بزرگ راحتی نشستیم و ساعتی را تنظیم کردیم تا بعد از ۱۵ دقیقه زنگ بزند.

توصیه های شیلا را در فکر داشتم و چشمانم را بستم و سعی کردم آگاهانه نفس بکشم و در ذهنم از خود می پرسیدم : راهنمای معنوی من کیست ؟ و بعد نفسهایم را بطور منظم به داخل و خارج می دادم. چند لحظه بعد در تمام بدنم احساس بی حسی کردم بطوری که نمی توانستم میان دماغ و انگشت شستم تفاوتی قایل شوم. احساس عجیب و خوبی بود و از آن لذت می بردم. احساس می کردم بدنم به آرامی می چرخد اگر چه می دانستم روی صندلی نشسته ام. ساعت به صدا درآمد و تکان خوردم و به خودم آمدم. بعد گفتم : یک بار دیگر از اول شروع کنیم.

دوباره چشمانم را بستم و نفسهایم را شمردم و از سر تا پایم بی حس شدم. اما این بار چیزی درونم را پر کرد و احساس خوش به من دست داد. گویی « بدنم نفس می کشید. » جری بعداً برایم گفت که صدای مرا شنیده و احساس کرده غرق در شور و جذبه هستم.

وقتی زمان به پایان رسید دندانهایم به هم می خورد. کلمه « جذبه » شاید بتواند موقعیت مرا بیان کند. حدود نیم ساعت لرزش دندانهایم ادامه داشت تا دوباره به حالت اولیه برگشتم.

در آن لحظه نمی دانستم چه اتفاقی افتاده اما بعدها فهمیدم نخستین ارتباطم با راهنمای معنوی آبراهام Abraham را تجربه کرده ام. هر چه بود تجربه ی خوبی بود و دلم می خواست باز هم تکرار شود.

من و جری تصمیم گرفتیم باز هم به مراقبه ادامه دهیم و این کار نُه ماه به درازا کشید بدون آن که حتی یک روز مراقبه ی ما تعطیل شود. در این مدت احساس

خوبی داشتیم ولی اتفاق شگفت انگیزی نیفتاد. اما روز عید شکرگزاری در ۱۹۸۵ هنگام مراقبه احساس کردم سرم بی اختیار از این طرف به آن طرف می چرخد. روزهای بعد این اتفاق تکرار شد و احساسی شبیه به پرواز داشتم. چند روز بعد هم این احساس تکرار شد اما روز پنجم احساس کردم که صداهایی از راه بینی ام خارج می شود.

فریاد زدم : « جری من از طریق بینی حرف می زنم. » همان احساس شورانگیز هم دوباره در من درست شده بود. گویی انرژی غیرمادی در بدنم جریان پیدا کرده بود.

جری بلافاصله کاغذ و قلمی آورد و حروفی را که شنید یادداشت کرد: « م ن آ ب ر آ ها م هس ت م. ر ا ه ن م ای م ع ن و ی ت و. »

آبراهام بعدها گفت که آگاهی مفرد نیست بلکه از آگاهی جمعی ما نشأت می گیرد و دارای چندین وجه است. او گفت که دسته هایی از افکار را به سوی من می فرستد، درست مثل امواج رادیویی و من آنها را با لایه های ناخودآگاهم دریافت می کنم. بعد این افکار را ادراک و از طریق کلمات بیان می کنم. سعی من بر آن بود در هنگامی که این افکار به من می رسند بر تنفس خود تمرکز داشته باشم.

ارتباط ما در هفته های بعد سریع گسترش پیدا کرد. هجی الفبا از طریق بینی کار دشواری بود اما جری شدیداً هیجان زده شده بود و با پشتکار فراوان سؤالاتی مطرح می کرد و جوابها را به دقت می نوشت.

اما یک شب که مشغول تماشای تلویزیون بودیم احساس غریبی به سراغم آمد و دستهایم را فرا گرفت. انگشتانم لرزه ای غیرارادی داشت و تمایل عجیبی در خود احساس کردم تا به سراغ دستگاه حروفچینی الکترونیکم بروم. وقتی انگشتانم را روی دکمه ی حروف قرار دادم احساس کردم بطور غیرارادی دکمه هایی را فشار می دهم

و کلمات به تدریج شکل گرفت : من آبراهام هستم. راهنمای معنوی تو، تو را دوست دارم. ما با کمک هم کتابی خواهیم نوشت.

بعدها کشف کردیم که می توانم دستانم را روی حروف بگذارم و بعد دیگر کاری نداشتم بکنم و آبراهام که از حالا به بعد به جای نام او از کلمه آنها استفاده می کنیم سؤالات جری را پاسخ می گفت . تجربه ی شگفت انگیزی بود آنها دوست داشتنی و قابل دسترس بودند. در هر زمان شب یا روز آماده بودند تا به سؤالات ما پاسخ دهند.

***

چطور چنین تجربه ی شگفت انگیزی براین اتفاق افتاده بود؟ گاهی اوقات خودم هم شک می کردم آیا واقعیت دارد؟ درست مثل حوادثی بود که در قصه های پریان اتفاق می افتد. مثل آن که دستهایتان را به چراغ جادو بمالید و غولی ظاهر شود. گاهی اوقات هم همه چیز طبیعی و منطقی به نظر می آمد.

من همه ی عمرم آدمی شاد بودم. کودکی پرنشاطی را گذراندم و هیچ حادثه ی غم انگیزی برایم پیش نیامده بود. دو خواهر و والدینی دوست داشتنی داشتم که با من مهربان بودند. چهار سال از ازدواج موفقیت آمیز من و جری می گذشت و زندگی پس از ازدواج ما نیز شاد بود. من برعکس جری سؤالهای زیادی نداشتم . زیرا عقاید محکمی درباره ی پاره ای مسایل نداشتم.

جری زیاد مطالعه می کرد و سؤالات بیشماری برایش مطرح شده بود. همیشه به دنبال روشهایی می گشت تا زندگی را برای دیگران آسان تر کند. تا به امروز کسی را مانند جری ندیده ام که بخواهد برای دستیابی به یک زندگی موفقیت آمیز به دیگران کمک کند.

آبراهام به من گفت شور و هیجان جری و فقدان عقیده ای جزمی در من از ما زوجی کامل ساخته بود.

جری عمق خردی را که آبراهام به ما منتقل می کرد درک کرده بود. در طی این سالها این شور و هیجان در او فروکش نکرده بود.

در ابتدای امر از جری خواسته بودم تا از این ماجرا به هیچ کس چیزی نگوید. تجربه ی ما چنان عجیب بود که یقین داشتم کسی آن را باور نخواهد کرد. البته معلوم است که جری چنین نکرد. زیرا بزودی همگان وجود آبراهام و جوابهای خردمندانه و منطقی او را پذیرا شدند. اغلب آنها به ما می گفتند : متشکریم که به ما کمک کردید تا چیزی را که می دانستیم دوباره به یاد بیاوریم !

آبراهام علاقه ای به پیشگویی آینده ندارد. اگر چه اعتقاد دارم آنها می دانند آینده ما چگونه است اما آنها سعی دارند ما را راهنمایی کنند تا از هر جا که هستیم به جایی که دلمان می خواهد، برسیم. آنها گفته اند که قصدشان این نیست ما را به جایی که خود صلاح می دانند برسانند. بلکه می خواهند ما را به جایی برسانند که خودمان می خواهیم. کلمات آبراهام چنین است : آبراهام درصدد آن نیست که کسی را به سوی چیزی متوجه یا از چیزی دور کند. ما می خواهیم تصمیماتی بگیرید که به خواسته هایتان برسید. تنها خواسته ی ما آن است که راه رسیدن به خواسته هایتان را پیدا کنید. با کمال مسرت پاسخهای لازم را به شما ارایه خواهیم کرد. بنابراین خیال دارم آرام بگیرم و اجازه بدهم آبراهام مستقیماً با شما مواجه شود. اعتقاد دارم آنها به شما کمک می کنند تا بدانید کیستید و همانقدر که رهنمودهای او برای ما پرمعنا بود برای شما هم مفید باشد.

با عشق ، اِستِر

فصل اول

نیروی داشتن احساس خوب در این لحظه

نام ما آبراهام است و ما از قلمرو غیر مادی با شما سخن می گوییم. البته می دانید که خود شما نیز از عالم غیر مادی آمده اید. بنابراین تفاوت چندانی با هم نداریم. دنیای عادی شما هم بازتابی است از عالم غیر مادی. در حقیقت شما و دنیای دور و برتان گستردگی دنیای انرژی و دنیای غیر مادی هستید.

دراین قلمرو غیر مادی، از کلمات استفاده نمی کنیم زیرا به زبان نیازی نداریم. زبان غیر مادی ما براساس نوسانات انرژی است. ما قصد و نیتمان را به سوی همدیگر ساطع می کنیم و دیگرانی که نیتشان با ما یکی است آنرا دریافت می کنند. دنیای شما هم همین طور است اما اکثر شما این کار را از یاد برده اید.

هدف ما کمک به شماست تا به یاد بیاورید که بخشی هستید از منبع انرژی ، که موجوداتی هستید تبرک شده و دوست داشتنی که به این جهان مادی آمده اید تا منشأ خلقت باشید. همه ی شما موجوداتِ مادی، همتایی غیر مادی دارید، استثنایی وجود ندارد. همه ی شما موجودات مادی به عالم معنا دسترسی گسترده ای دارید. استثنایی وجود ندارد. اما اکثر شما موجودات مادی چنان سرگرم این دنیا شده اید که ارتباطتان با منشأ خلقت گسیخته شده، هدف ما کمک به کسانی است که می خواهند این ارتباط را از نو برقرار کنند.

در حالی که برای عده ای ارتباط مجدد کاری است ساده، برای بسیاری این ارتباطات ساده نیست. علاوه بر آن عادات واندیشه های شما موانعی را به وجود می آورد تا

نتوانید از قابلیتهای خود استفاده کنید. گاهی اوقات مجراهای ارتباطی گشوده می شود و ما می توانیم ادراک خود را به شما منتقل کنیم و این کار از راه انتقال ارتعاشات به کسانی است که می توانند آن را بگیرند و بفهمند. ما دانسته های خود را همچون امواج رادیو ارسال می کنیم و اِستِر آنها را می گیرد و به کلمات مبدل می کند. خواسته ی مؤکد ما آنست که در این لحظه هر جا هستید خشنود باشید. می دانیم اگر در جایی که می خواهید باشید نیستید این کلمات چقدر برایتان بیگانه جلوه می کند. اما می دانیم اگر در این لحظه احساس خوبی دارید این احساس کلیدی است برای دستیابی به هر نوع حالت از وجود، هر حالت از تندرستی، هر درجه از ثروت و هر چه دلخواه شماست. این صفحات برای آن نوشته شده که درک بهتری از خود و کسانی که اطراف شما هستند پیدا کنید. اما کلمات به خودی خود چیزی به ما یاد نمی دهند. درک واقعی، از تجربیات شما حاصل می شود و در حالی که دایم در حال جمع آوری دانش و تجربه اید. اما زندگی شما فقط از اینها تشکیل نشده، زندگی دستیابی به موفقیت، رضایت و شادی است. زندگی شما بیان دایمی وجود واقعی شماست.

شما فقط چیزهایی را می شنوید که آماده ی شنیدن آنها هستید

ما در سطوح مختلفی از آگاهیتان با شما سخن می گوییم، اما شما فقط چیزهایی را درک می کنید که آماده ی درک آنها هستید. همه برداشتی یکسان از این کتاب ندارند اما هر بار خواندن این کتاب مطالب جدیدی به شما می آموزد. کسانی که قدرت این کتاب را درک می کنند آن را چند بار می خوانند. این کتاب به موجودات مادی کمک می کند تا رابطه شان را با خدا و هر آنچه براستی هستند، درک کنند.

این کتاب به شما کمک می کند بدانید چه بوده اید، به کجا می روید و چه خواهید بود. به شما کمک می کند تا روابطتان با زندگی و آینده تان را بدانید و از آن مهم تر بدانید چه قدرتی در شما نهفته است. یاد می گیرید تا خالق تجربیات خود باشید و بدانید چرا هم اکنون قدرت در وجود شما پنهان است. علاوه بر آن راهنمای عواطف و ظرفیتهای شماست. در این کتاب مجموعه ای از فرایندها را می آموزید تا با بخش « غیر مادی » وجود خود ارتباط برقرار کنید. فرایندهایی که به شما در دستیابی به هر چه می خواهید کمک خواهد کرد. کاربرد این فرایند باعث بیداری ذهن خواهد شد واشتیاق برای زندگی شاد در شما بیدار می شود.

فصل دوم

به قولمان پایبندیم- به یادتان می آوریم که کی هستید

می دانید چه می خواهید؟ می دانید که خالق وقایع زندگی خود هستید؟ آیا از به ثمر رسیدن خواسته های خود لذت می برید؟ آیا خواسته ای جدید در دل شما می تپد؟

اگر از نادر موجوداتی هستید که پاسخ می دهید ، « بله، من از به ثمر رسیدن خواسته هایم لذت می برم، اما بسیاری از خواسته هایم به انجام نرسیده اند.» بنابراین می دانید که هستید و تجربه ی زندگی بر این جهان چه معنایی دارد. اما اگر مانند اغلب انسانها از برآورده نشدن آرزوهایتان ناخشنود هستید؛ اگر در آرزوی پول بیشتر هستید اما دایم به مضیقه ی مالی دچار هستید، اگر از کار خود راضی نیستید، اما چنان دست و پایتان بسته است که راهی برای اصلاح وضع خود پیدا نمی کنید، اگر روابط شما راضی کننده نیست، اگر رؤیایتان برای روابطی دوست داشتنی هم چنان خارج از دسترس است، اگر بدنتان آن چنان که دوست دارید

باشد نیست... بنابراین چیزهای قابل فهم و مهمی را به شما می آموزیم زیرا می خواهیم راه دستیابی به آرزوهایتان را پیدا کنید. اما این بخش کوچکی است از دلیل ما، زیرا می دانیم به محض آن که فهرست خواسته های شما به پایان نزدیک شود، فهرست دیگری آماده می شود که حتی از اولی طولانی تر و بزرگ تر است. بنابراین می دانیم که آرزوها پایان ندارند.

این کتاب را می نویسیم تا ضربان قدرت و موفقیتی را که در دل هر آرزویی نهفته در وجود شما بیدار کنیم. می خواهیم شما را به خوش بینی نیرومندی نایل کنیم، در جایگاه توقعات مثبت بگذاریم، شادی را در شما فراوان کنیم وبه شما یادآوری کنیم که چیزی نیست که نتوانید انجام دهید. خواسته ای نیست که نتوانید به آن برسید وهر چه بخواهید بشوید، می شوید. این کتاب را می نویسیم زیرا قولی به شما دادیم و یادتان هست که شما نیز به ما قولی دادید.

قول دادید : « به شادی زندگی می کنم! »

قول دادید : « من پا به دنیای مادی می گذارم تا درمیان انسانها زندگی کنم و هویتی مشخص پیدا می کنم. یاد می گیرم فهم را از آن دیدگاه ببینم، و از آن که آن طور هستم خوشحالم. قول دادید : « هر آنچه در اطرافم روی می دهد مشاهده می کنم و این مشاهده باعث سلیقه و میل من خواهد شد که ارزشمند است. » و بعد قول دادید : (و این از همه مهم تر است) « ارزش و قدرت نهفته در خواسته هایم را می دانم . زیرا « انرژی غیرمادی » که جهان را آفریده در تصمیم هایی که می گیرم در نیت و قصد و اراده و اندیشه ام جاری است و منجر به خلق آن چه می شود که در اندیشه ام جای داشته است . »

قبل از تولد می دانستید که بخشی از « انرژی خلقت » هستید که در جسم مادی بخصوصی خانه خواهید کرد و هیچ گاه از منشأ خود جدا نخواهید شد. قول دادید : « دوست دارم که در این جسم مادی جا بگیرم و در زمان و مکان باشم و این زمان و مکان باعث می شود انرژی نیرومندی که همانا من باشم بر چیز بخصوصی تمرکز یابد و حرکتی به جلو داشته باشم همراه با نشاط. »

ما می دانیم شما که هستید

بنابراین در این قالب شگفت انگیز که جسمتان باشد پا به این دنیا گذاشتید در حالی که از عظمت بیکران خالق خود آگاه بودید. بنابراین اکنون قصد داریم شما را به یاد ارتباط با خالق خود بیندازیم. اکنون قصد داریم کمکتان کنیم به یاد بیاورید که چه طبیعت نیرومندی دارید و می خواهیم کمکتان کنیم تا به حالت موجودی پرنشاط، مطمئن، که دایم در جستجوی چیزی شگفت انگیز است برگردید و توجهتان به آنچه هستید جلب شود. از آن جا که میدانیم شما که هستید، به آسانی کمکتان می کنیم تا به یاد بیاورید که هستید. از آن جا که ما در مکانی هستیم که شما قبلاً در آنجا بوده اید به آسانی به یادتان می آوریم که قبلاً کجا بودید. از آن جا که می دانیم چه چیز می خواهید کمکتان می کنیم تا به آن چه می خواهید برسید.

چیزی نیست که نتوانید داشته باشید، بکنید، یا بشوید

می خواهیم به یادتان بیاوریم که چیزی در این دنیا نیست که نتوانید صاحب آن بشوید یا کاری نیست که نتوانید بکنید یا کسی نیست که نتوانید مثل او بشوید. اما موقعیت فعلی شما را هم دوست داریم. حتی اگر خودتان دوست نداشته باشید، می دانیم که این سفر (از جایی که هستید به جایی که می خواهید بروید) چقدر نشاط آور است.

از شما می خواهیم در طی این روزگاری که گذرانده اید هر اندیشه ای را که مانع از شادی و قدرت شما بوده فراموش کنید و می خواهیم کمکتان کنیم آن دانش نیرومندی را که درون هر یک از شما خفته از نو بیدار کنیم. بنابراین آرام بگیرید و از این سفر آرامی که منجر به کشف دوباره ی وجودتان می شود لذت ببرید. خواسته ی ما این است هنگامی که به پایان این کتاب می رسید، خودتان را همان طوری بشناسید که ما می شناسیم. خودتان را آن طوری دوست بدارید که ما دوست می داریم و از زندگی خود آن چنان لذت ببرید که از تماشای زندگی شما لذت می بریم.

فصل سوم

شما خالق زندگی خود هستید

مدت زیادی نمی گذرد از زمانی که دوستان ما جری و استِر با این عبارت : « شما خالق زندگی خود هستید » آشنا شده اند. این آشنایی هم برای آنها هیجان انگیز بوده و هم دردسرساز، زیرا آنها هم مانند بسیاری دیگر از دوستان ما در جهان مادی، مایل بودند که اختیار زندگی خود را در دست داشته باشند، اما سؤالاتی اساسی دایم فکر آنها را به خود مشغول می داشت: آیا ما واقعاً می توانیم وقایع زندگی خود را بیافرینیم؟ اگر واقعاً برای ما بهتر است که همه ی وقایع زندگی خود را خود بیافرینیم در این صورت چگونه این کار را انجام دهیم؟

آزادی مطلق اساس زندگی شما است

آگاهی بر این که خالق وقایع زندگی خود هستید از روز تولد در وجود شما نهفته بوده است. در واقع این آگاهی چنان اساسی بوده که هرگاه کسی سعی در ممانعت شما از مسیر دلخواه داشت بلافاصله احساس مخالفت در شما بیدار می شد. از

ابتدای تولد این خواسته از وجود شما بوده که وقایع زندگیتان را خود رقم بزنید و از قضا این خواسته در وجود شما بسیار نیرومند بود اما هنگامی که با جامعه یکی شدید، همان تصویری را پذیرفتید که دیگران برای آینده و زندگی شما رقم زدند. اما هنوز در وجود شما این آگاهی وجود دارد که خالق سرنوشت خود هستید و آزادی مطلق احساس تجربیات شماست و سرنوشتتان را بطور مطلق خود رقم می زنید. هیچ گاه از این که کسی دیگر به شما بگوید چه بکنید خوشتان نمی آید. هیچ گاه مایل نیستید که کسی شما را از خواسته های درونیتان منصرف کند. اما در طول زمان با فشار کسانی که دور و برتان هستند و تصور می کنند که راههای رفته را بهتر از شما می شناسند دست از تصمیم خود مبنی بر راهی که دوست دارید برمی دارید. اغلب می بینید برایتان گوش کردن به توصیه ی دیگران در مورد آینده تان راحت تر است از این که سرنوشتتان را خود رقم بزنید و در این روند، آزادی کامل خود برای رقم زدن سرنوشتتان را از دست می دهید. گر چه این آزادی هنوز در بطن وجود شما نهفته است اما پیروی از نظر دیگران و دست برداشتن از تمایل درونی، برخلاف جریان طبیعی وجودِ شما و خلاف مسیر روحِ شماست.

هیچ کس نمی تواند سرنوشت شما را رقم بزند

این کتاب قصد دارد شما را با خالقتان هماهنگ کند. این کتاب قصد دارد آگاهی قدرت و خوبی را در وجود شما بیدار کند. براساس این آگاهی نوشته شده که شما آزادید ، همیشه آزاد بوده اید و آزاد خواهید بود که مسیرتان را خود انتخاب کنید. اگر دیگران به جای شما مسیر زندگیتان را انتخاب کنند هیچ گاه از زندگی راضی نخواهید بود. در اصل برای دیگران ممکن نیست که مسیر زندگی شما را مشخص کنند. هنگامی که با نیروهای ابدی و قوانین کائنات به هماهنگی و توازن رسیدید،

آنگاه شادی خلاقیت ، که در توصیف مادی نمی گنجد در انتظار شماست زیرا خالق سرنوشت خود هستید.

شما موجودی هستید جاودانی در قالبی مادی

شما موجودی هستید جاودانه که به دلایلی شگفت انگیز برگزیده شده اید تا در تجربیات زندگی مادی شرکت کنید. زندگی بر روی این سیاره همانند سکویی است که می باید برای شما فرصت خلاقیتهای بخصوصی را فراهم کند.

گاهی اوقات اجازه می دهید که ذات حقیقی شما در شما جریان یابد و گاهی اوقات اجازه نمی دهید. این کتاب برای آن نوشته شده که همیشه اجازه دهید ذات حقیقی شما در شما جاری شود و با خود واقعیتان که از خدا سرچشمه می گیرد ارتباط برقرار کنید. با انتخاب آگاهانه ی مسیر افکارتان، می توانید در ارتباط دایم با انرژی خالق، یعنی خدا باشید و در نتیجه همه چیز را خوب و شاد ببینید.

سعادت کامل اساس جهان شماست.

سعادت پایه و اساس این جهان است. سعادت به سوی شما و در شما جاری است. فقط می باید به آن اجازه ی جریان بدهید. درست مثل هوایی که تنفس می کنید، می باید آرام بگیرید و وجودتان را به روی آن باز کنید و بگذارید در وجود شما جاری شود.

این کتاب درباره ی آن است که آگاهانه اجازه اتصال به جریان سعادت را بدهید. درباره ی آن است که به یادتان بیاید که براستی که هستید تا به قصد و نیت اصلی از خلقت خود برسید.

آیا می دانید چه جریانی از سعادت به سوی شما جاری است؟ آیا می دانید چه هماهنگی از وقایع و حوادث به سود شما در جریان است؟ آیا می دانید خلقت این عالم و این سیاره با تکامل تجربیات شما پیوند دارد؟

می دانید چقدر مبارک و کاملید و چطور همه ی اجزای وجودتان در هماهنگی هستند؟ می خواهیم بدانید. می خواهیم از برکت وجود خود آگاه شوید و به دنبال دلایل آن بگردید. اگر به ما فرصت بدهید آن را در هر لحظه از زندگیتان به شما نشان خواهیم داد. آن را در عواطف شما، در موقعیتها، و چیزهای زیبای اطرافتان آشکار می کنیم، آن را در هماهنگی وقایع، اتفاقات و همکاری انسانهایی که به طرزی شگفت انگیز سر راهتان سبز می شوند تا وقایع به نفع شما به گردش در آید، آشکار می کنیم.

حرکت رو به جلو شما ناگزیر است. باید چنین باشد. کاری نمی توانید بکنید مگر آن که رو به جلو بروید. اما به این جهان نیامده اید تا درخواست کنید که به جلو بروید. این جایید تا شادی بیکرانی را تجربه کنید.

فصل چهارم

چگونه می توانم از این جا به آن جا بروم

شاید بیشتر از هر سؤالی دوستان ما در جهان مادی این سوالات را می پرسند: چرا این همه طول می کشد تا به آنچه می خواهم برسم.

به این علت نیست که خواسته تان را با تمام وجود نمی خواهید. به این علت نیست که شایستگی آن را ندارید. به این علت نیست که سرنوشت بر علیه شماست. به این علت نیست که کسان دیگری به خواسته ی شما رسیده اند.

علت این که تا به حال به خواسته های خود نرسیده اید این است که روح خود را در حالت ارتعاشی قرار می دهید که با ارتعاشات خواسته تان هماهنگ نیست. به عبارت دیگر از ته دل خواهان خواسته ی خود نیستید یا دایماً بر سر راه وصول به آن ناخودآگاه مانع می تراشید. مساله ی مهمی که می باید درک کنید آن است که اگر توقف کنید و به این موضوع فکر کنید یا مهم تر از آن اگر توقف کنید و **احساس** کنید متوجه این گسستگی خواهید شد.

بنابراین اکنون تنها کاری که می باید بتدریج و مرحله به مرحله انجام دهید آن است که افکار مقاوم خود را کنار بگذارید که تنها عامل بازدارنده است. احساس رهایی از خشم، سرخوردگی و تنش نشانه ی آن است که دارید مقاومتها را کنار می گذارید.

سعادت پشت در خانه تان منتظر ایستاده است

می خواهیم نکته اصلی را که درک آن ضروری است بفهمید تا این حرفها برایتان معنی پیدا کند. سعادت جاری است. به سوی شما می آید. پشت در خانه تان منتظر است. هر آنچه آرزو دارید، چه بر زبان آورده باشید یا نه، به سوی شما فرستاده شده است. خالق آنها را شنیده و درک کرده و به آنها پاسخ گفته است. اکنون باید راه جذب آن را به سوی خود احساس کنید.

شما گستره ی مادی منبع انرژی عالم هستید

همه چیز در عالم مادی از عالمی غیر مادی نشأت گرفته که ما آن را مبدأ عالم می نامیم و درست همان طور که مبدأ جهان وجود ، شما را از فکر خود آفرید، شما نیز می توانید دنیای خود را از فکرتان بیافرینید.

شما با آنچه مبدأ می نامید یکی هستید.

نمی توانید جدا از مبدأ باشید.

مبدأ هیچ گاه از شما جدا نمی شود.

وقتی درباره ی شما فکر می کنیم یعنی به مبدأ فکر کرده ایم.

وقتی به مبدأ فکر می کنیم یعنی به شما فکر کرده ایم.

مبدأ هیچ گاه فکری را ارایه نمی کند که جدایی از شما را سبب شود . شما نمی توانید خود را به طور کامل از مبدأ جدا کنید. اما با داشتن افکاری خاص می توانید در برابر ارتباط با مبدأ مقاومت کنید.

تنها شکل مقاومت یا مانع تراشی در برابر ارتباط از دیدگاه شما سرچشمه می گیرد. مبدأ همیشه و به طور کامل برای شما قابل دسترسی است و سعادت بطور دایم به سوی شما جاری است. مگر آن که خود جلو آنرا بگیرید. ما می خواهیم به شما کمک کنیم تا آگاهانه ارتباط خود را با خالق برقرار کنید.

شما به عنوان موجودی که دامنه ی انرژی غیر مادی است می توانید به افکاری دست پیدا کنید ماوراء آنچه تاکنون تصور کرده اید و به نتایج و تصمیمات مهمی برسید. هنگامی که با آرزوی خود هماهنگ شدید، انرژی غیرعادی که جهان را آفریده در شما جریان می یابد و این به معنای شور و هیجان و اشتیاق و پیروزی است که تقدیر مسلم شماست.

شما از عالم غیرمادی آفریده شده اید و در این عالم مادی می توانید بیافرینید. همه ی ما می باید هدفهایی داشته باشیم که بر آن تمرکز کنیم وآرزوهایی که در سرمان زنگ بزند، تا احساس سرشار بودن به ما دست دهد و بدانیم چه چیزی در وجود ما

جاری است. این اشتیاق همان چیزی است که میل به ابدی بودن را به ابدیت می پیوندد.

ارزش تکاملی خواسته های شخصی

خواسته های خود را کوچک بشمارید. زیرا تکامل سیاره ی شما بستگی به آرزوهای شما داشته و دارد. تنوع محیط شرایطی کامل برای شکل گیری خواسته های شخصی فراهم می کند. از آنجا که در میانه ی تنوع و تضادهای این جهان قرار گرفته اند، آرزوهای جدیدی در شما شکل می گیرد که امواج آن را خالق می گیرد و به آن پاسخ می دهد و در آن لحظه کائنات نیز رو به گستردگی است.

این کتاب درباره گسترش کائنات، یا درباره ی این که خالق به هر خواسته ی شما پاسخ می دهد، یا درباره ی استحقاق شما نیست. زیرا همه اینها به شما داده شده... این کتاب درباره ی آن است که خود را در جایگاهی از ارتعاش قرار دهید که بتوانید هر آنچه می خواهید دریافت کنید.

علم خلق ارادی خواسته ها

می خواهیم به شما کمک کنیم تا تشخیص دهید چه چیزهایی در وجود شما نهفته و خواست های خود را با شادی و بطور آگاهانه خلق کنید. شما می توانید سرنوشت خود را رقم بزنید. هیچ کس دیگر قادر به این کار نیست. وقتی بر افکار خود آگاهی دارید و آنها را آگاهانه ارایه می کنید، خالق ارادی سرنوشت خود هستید.

خواسته ها و آرزوها فقط در شکل فکر هستند: « بخواهید تا به شما داده شود.» شما از طریق توجه بر چیزی به همراه خواستن واز طریق آرزو چیزی را می طلبید (چه بخواهید چیزی اتفاق بیفتد یا نخواهید چیزی اتفاق بیفتد هر دو یعنی طلبیدن)

لازم نیست خواسته ی خود را با کلمات بیان کنید، فقط می باید آن رادر وجود خود احساس کنید که : من این را می خواهم. من این را تحسین می کنم، ستایش می کنم و می خواهمش. این میل و آرزو شروع جذب آن چیز است.

شما هیچ گاه از رشد و توسعه و خلق خسته نمی شوید زیرا برای خواسته حد و مرزی وجود ندارد. با عقیده و اندیشه ای که درباره ی هر چیز دارید و دوست دارید آن چیز را تجربه و تملک کنید و بفهمید... مرحله ی به عمل درآمدن و ظهور فرا می رسد و ظهور آن خواسته در شما دیدگاه جدیدی خلق می کند که منجر به آرزوی دیگر می شود. این تنوع و گستردگی هیچ گاه به پایان نمی رسد. آرزوها هیچ گاه متوقف نمی شود و پاسخ به آنها نیز همچنان ادامه خواهد یافت.

آرزوی ما آن است موجودی باشید که از آن چه هستید و از آنچه دارید شاد بوده و در عین حال اشتیاق داشته باشید برای بیشتر داشتن. یعنی احساس اشتیاق و خوش بینی برای آنچه در راه به شما دست می دهد و تردید، بی صبری ، یا عدم شایستگی که مانع از رسیدن به آرزوها می شود در شما نباشد. این است علم خلق ارادی خواسته ها.

فصل پنجم

فهم امور همه چیز را جور می کند

جریانی در همه چیز روانست . این جریان در عالم وجود دارد، بنابراین درهمه چیز وجود دارد. این جریان اساس عالم است و اساس عالم مادی شما. عده ای از وجود این انرژی آگاهند، اما اغلب انسانها از آن آگاهی ندارند. به هر حال همه از آن متأثرند.

وقتی پایه و اساس عالم جزء را درک کنید و به دنبال آگاهی از انرژی مبدأ که پایه ی همه ی چیزهاست باشید تمام جزئیات تجربه های خود را مو به مو درک خواهید کرد واز علل و چند و چون وقایع زندگی خود آگاهی پیدا می کنید. در این حالت بر چند و چون وقایعی که برای دیگران نیز رخ می دهد آگاه خواهید شد.

جمع بندی یکپارچه منجر به نتیجه گیری یکپارچه خواهد شد

درست مثل کسی که اصول ابتدایی ریاضیات را یاد می گیرد و بعدها آن را به کار می برد و از نتایج آن بهره مند می شود. شما نیز فرمولهایی برای درک جهان در اختیار دارید و این فرمولها نتایجی یکپارچه را در اختیار شما قرار می دهند. این فرمولها چنان هماهنگند که می توانید تجربیات آینده ی خود را با دقت کامل پیش بینی کنید و تجربیات گذشته ی خود را تجزیه و تحلیل کنید.

دیگر احساس یک قربانی را نخواهید داشت ، نه درباره ی گذشته ی خود احساس گناه می کنید و نه در آینده . از چیزهای ناشناخته ای که برایتان پیش می آید نخواهید ترسید. تسلط کاملی را که بر تجربیات زندگی خود دارید درک خواهید کرد و بعد توجه خود را بر قدرت خلاقیت خود متمرکز خواهید کرد و خواهید دید چگونه همه چیز دست به دست هم می دهند و به خدمت شما در می آیند تا خواسته های شما محقق شوند. همه این توانایی را دارند و بعضی آن را تشخیص داده اند.

وقتی این شناسایی و تشخیص داده شود فاصله ی میان شروع یک خواسته و برآورده شدن آن بسیار کوتاه خواهد شد.

شما موجودی ارتعاشی در جهانی ارتعاشی هستید.

ارتعاش Vibrational منظور ارتعاش و نوسانات ماده و ذرات ریزتر از اتم است که جهان مادی را تشکیل می دهند.

می توانید این را احساس کنید که اجازه ارتباط کامل با مبدأ انرژی را به خود می دهید یا نه. به عبارت دیگر هر چه احساس شما بهتر باشد به معنای آن است که ارتباط خوبی با خالق خود دارید و اگر احساس بدی دارید به معنای نداشتن ارتباط با خالق است. احساس خوب معادل است با دادن اجازه ی جذب خواسته؛ احساس بد معادل است با ندادن اجازه ی جذب و خواسته. شما در این شکل انسانی که از گوشت و پوست و خون تشکیل شده موجودی هستید ساخته شده از ارتعاشات و هر آنچه در محیط خود تجربه می کنید از طریق ارتعاش است و تنها از طریق دریافت ارتعاش است که می توانید دنیای مادی را درک کنید. به عبارت دیگر ، از طریق چشمانتان ارتعاشات آنچه را می بینید درک و تفسیر می کنید. با استفاده از گوشها ارتعاشاتی را که دریافت می کنید تفسیر می کنید و می شنوید. حتی بینی شما، زبان و نوک انگشتان شما ارتعاشات را به بو، مزه و لمس تبدیل می نمایند. اما پیشرفته ترین مفسر ارتعاشی در وجود شما عواطفتان است.

عواطف وسیله ای برای تعبیر ارتعاشات

با توجه به علایمی که عواطف شما نشان می دهند می توانید، با دقتی بی نظیر، هر آنچه برای شما روی داده را درک کنید و بهتر بفهمید. و با دقت و سهولت می توانید از عواطف خود برای هماهنگی تجربیات خود در آینده به نحوی که شما را راضی و خشنود کند استفاده ببرید.

با توجه بر احساسی که دارید می توانید به دلیل وجودتان در این عالم پی ببرید. با درک عواطف خود نه تنها می توانید بفهمید که چه کسی هستید بلکه می فهمید در

این عالم چه اتفاقاتی می افتد و هر موجودی را که با او تماس دارید بخوبی بشناسید. دیگر سؤالی بی پاسخ برایتان نمی ماند. شما همه چیز را از سطحی عمیق تر و با دیدگاهی غیرمادی درک می کنید و می فهمید چه بوده اید ، چه هستید و چه خواهید بود.

فصل ششم

قانون جاذبه نیرومندترین قانون عالم

هر اندیشه ارتعاشی دارد، هر اندیشه علایمی منتشر می کند و هر اندیشه علایمی مشابه خود را جذب می کند. این فرایند را قانون جاذبه می نامیم.

قانون جاذبه می گوید: هر چیزی جذب شبیه به خود می شود و بنابر این قانون نیرومند، افکاری که با یکدیگر جفت و جور هستند در یک خط قرار می گیرند.

هنگامی که پیچ رادیو را می چرخانید تا با امواجی که از برج فرستنده ارسال می شود هماهنگ شود از این قانون استفاده می کنید. اگر رادیوی شما روی موج ۹۸/۶ متر تنظیم شده نباید توقع شنیدن موسیقی را که از موج ۱۰۱ متر پخش می شود داشته باشید. می دانید فرکانسهای رادیویی باید با یکدیگر هماهنگ باشند و قانون جاذبه نیز چنین می گوید. بنابراین گر چه طبیعت شما چنین اقتضا می کند که آرزوهایی در دل بپرورانید می باید ارتعاشات شما با ماهیت آن ارتعاشات هماهنگ و در توازن باشد تا آرزوهایتان برآورده شود.

توجه خود را بر چه معطوف می کنید؟

توجه شما بر هر چه معطوف شود باعث انتشار ارتعاشاتی می گردد و این ارتعاشات معادل خواسته ی شماست و معادل است با هدفی که می خواهید آن را جذب کنید.

اگر چیزی می خواهید که آن را ندارید، کافی است توجه خود را بر آن معطوف کنید و بعد براساس قانون جاذبه، آن چیز را به سوی خود جلب کنید تا براساس این قانون ارتعاشاتی از شما به سوی آن فرستاده شود و آن چیز با آن تجربه برایتان روی دهد.

هم چنین اگر چیزی هست که نمی خواهید آن را داشته باشید و توجه خود را برنداشتن آن معطوف می کنید. بنابر همین قانون ارتعاشات شما بر نداشتن آن معطوف می شود. بنابراین به سوی شما جلب نخواهد شد.

چطور می توانم بدانم که چه چیزی را جذب می کنم؟

کلید جذب چیزی که در آرزویش هستید آن است که ارتعاشات وجود شما با آنچه مورد آرزوی شماست هماهنگی پیدا کند و ساده ترین راه برای دسترسی به هماهنگی ارتعاشات ، آن است که تصور کنید صاحب آن چیز شده اید. وانمود کنید که در حیطه ی تجربه شما قرار گرفته است، افکار خود را به سوی لذت بردن از آن تجربه معطوف کنید و با این کار اجازه ی ورود آن چیز یا تجربه را به زندگی خود می دهید.

اکنون با توجه به نوع احساسی که دارید می توانید به راحتی بفهمید که توجهتان از ته دل به این آرزو معطوف شد. یا آن که آن را واقعاً نمی خواهید. وقتی خواسته تان جذب شده یا وقتی احساس خوبی دارید معنایش آن است که گستردگی عواطف شما از احساس رضایت و انتظار تا اشتیاق و شادی وسعت یافته است. اما اگر احساس بدبینی ، اضطراب ، ناامیدی و خشم تا عدم امنیت و افسردگی دارید پس آرزویتان تحقق پیدا نخواهد کرد.

هنگامی که آگاهانه از عواطف خود باخبر شوید همیشه خواهید دانست که بخش پذیرنده ی خلاقیت شما چگونه عمل می کند و دچار این اشتباه نمی شوید که چرا

وقایع به نحوی دیگر پیش می روند. عواطف شما سامانه ی راهنمای شگفت انگیزی برای شما فراهم می کنند و اگر به آنها توجه نشان دهید، می توانید خود را به سوی هر چه آرزو دارید رهنمون کنید.

به هر چه فکر کنید، به آن می رسید چه آن را بخواهید و چه نخواهید

بر طبق قانون عمومی جاذبه، به هر چه مکرر فکر کنید جوهره ی آن را به سوی خود جلب می کنید. بنابراین اگر بطور دایم به آنچه می خواهید فکر کنید تجارب زندگی شما همان چیز را منعکس خواهند کرد. و به همین ترتیب، اگر بطور دایم به آنچه نمی خواهید فکر نکنید آن چیز وارد زندگی شما نخواهد شد.

فکر کردن به چیزها درست مثل برنامه ریزی برای آینده است. وقتی در فکر خود به ستایش از چیزی می پردازید در حال برنامه ریزی هستید. وقتی نگرانید در حال برنامه ریزی هستید. (نگرانی چیزی را در ذهن شما می آفریندکه نمی خواهید.)

هر فکر ، هر اندیشه ، هر چیز ، هر موجود از ارتعاش درست شده است. بنابراین وقتی بر چیزی تمرکز می کنید. حتی برای لحظه ای کوتاه ،ارتعاشات وجود شما، ارتعاشات آنچه را آرزویش را دارید منعکس می کند. هر چه بیشتر درباره ی آن چیز فکر کنید بیشتر مانند آن ارتعاش پیدا می کنید. هر چه بیشتر مانند آن ارتعاش کنید. بیشتر آن چیز را به سوی خود جلب می کنید. آن تمایل به جذب تا زمانی ادامه پیدا می کند که ارتعاش دیگری نظر شما را جلب کند.

هیچ چیز در زندگی شما اتفاق نمی افتد مگر آن که آن را به فکر خود راه داده باشید.

از آن جا که هیچ استثنایی در قانون نیرومند جاذبه وجود ندارد شناخت کامل آن راحت به دست می آید. هنگامی که آنچه را فکر کرده اید به دست آورید و از آن مهم تر وقتی که از افکار خود آگاهی دارید در موقعیتی هستید که تسلط کامل بر تجربیات و وقایع زندگی خود دارید.

ارتعاشات شما چقدر از ارتعاشات دیگران متفاوت است

در این جا به چند مثال می پردازیم.

تفاوت زیادی میان ارتعاشات شما زمانی که به ستایش از همسر خود می پردازید اما در فکر خود می خواهید با همسر خود نوع دیگری رفتار کنید وجود دارد. رفتار شما با همسرتان بدون استثناء ، نشانه ی غلبه ی افکار شماست. زیرا اگر چه ممکن است بطور آگاهانه به آن فکر نکنید اما افکار، ناخود آگاه در نوع روابط شما تأثیر می گذارد.

آرزوی شما برای بهبود شرایط مالیتان در صورتی که به همسایه ی خود حسادت می کنید، برآورده نخواهد شد.زیرا ارتعاشات آرزوی شما با ارتعاشات حسادت متفاوت هستند.

فهم و درک طبیعت ارتعاشات وجودتان کمک می کند تا بتوانید به آسانی و با اراده ی خود آنچه را می خواهید محقق کنید. بعد همراه با حوصله و تمرین متوجه می شوید که همه ی آرزوهایتان به وقوع خواهد پیوست.

شما می توانید انرژی ارتعاشی را به سوی خود جذب کنید

شما آگاهی دارید.

شما انرژی هستید.

شما ارتعاش هستید.

شما الکتریسیته اید.

شما از جنس انرژی مبدأ هستید.

شما خالقید.

شما دارای ذهنی فعالید.

شما کسی هستید که می توانید انرژی که عالم را ساخته به سوی خود جذب کنید و این انرژی همه جا موجود است. شما موجودی خلاق و نابغه هستید که می توانید از طریق این انرژی افکاری نو، خلاقانه و بدیع را جذب کنید. اگر چه ممکن است برایتان عجیب باشد، اما سعی کنید خود را همچون موجودی با ارتعاشات دایم ببینید زیرا دنیای ما از ارتعاشات تشکیل شده و قوانینی که بر این جهان حاکمند براساس ارتعاش شکل گرفته است. هنگامی که آگاهانه با قوانین کائنات یکی شوید و این درک را به دست آورید که چرا پدیده ها به این طریق واکنش نشان می دهند تمام ابهامات و تناقضها از میان می رود و جای آن را درک و وضوح می گیرد . تردید و ترس جای خود را به یقین می دهد و نشاط ماحصل همه ی تجربیات شما خواهد بود.

هنگامی که آرزوها و عقاید شما با ارتعاشات وجود شما هماهنگی دارند

هر چیزی جذب شبیه به خود می شود. بنابراین ارتعاشات وجود شما می باید با ارتعاشات آرزوهایتان یکی باشد تا آن آرزوها برآورده شود. نمی توانید آرزوی چیزی را داشته باشید و از طرفی فقدان آن را آرزو کنید. زیرا فرکانسهای ارتعاشاتِ آرزویِ حضورِ چیزی با فرکانسهایِ فقدان آن چیز در تعارضند.

کل فرایند عالم از وجود شما بهره می برد

هنگامی که آرزوی خاصی در وجود شما تبلور پیدا می کند و بدین علت که خالق عالم صدای شما را می شنود و به درخواست شما پاسخ می دهد، جهانی که همه ی ما در آن زندگی می کنیم توسعه می یابد و بزرگتر می شود. چه اتفاق شگفت انگیزی!

بنابراین در اهمیت وجود شما تردیدی نیست . برای ما که تردیدی وجود ندارد . ما ارزش فوق العاده ی شما را کاملاً درک می کنیم. ارزش شما جای چون و چرا ندارد. برای ما که ندارد. ما می دانیم که شما استحقاق آن را دارید. از طریق انرژی که کل عالم را آفریده به هر یک از خواسته هایتان جامه ی عمل بپوشانید و می دانیم این کار اگر چه شدنی است اما بعضی از شما، به بعضی دلایل خود را از تحقق آرزوهایتان محروم می کنید.

کشف دوباره هنر پذیرش سعادتمند بودن

می خواهیم دوباره کشف کنید که قابلیتی ذاتی دارید که سعادتمند باشید. (زیرا سعادت در وجود شما پنهان شده و آن را از یاد برده اید) در جهان جریان ثابت و نامحدودی از سعادت جاری است و می باید اجازه دهید تا این سعادت به سوی شما جذب شود. ما این هنر ، هنر پذیرش می نامیم. این هنر، هنر پذیرش سعادت و رفاه است. هنر پذیرش یعنی مقاومت نکردن در برابر سعادتی که مستحق آن هستید. سعادتی که همه مستحق آنند و برای همه طبیعی است. سعادتی که میراث شماست جزء وجود منبع خلقت و وجود خود شماست. اکنون بدانید این کتاب نوشته شده تا اطلاعات مورد نیاز را برای دریافت آنچه مستحقش هستید بدست آورید.

فصل هفتم

شما بر آستانه ی اصلی ترین اندیشه ها ایستاده اید

دوست داریم جایی را که شما اکنون ایستاده اید آستانه ی اصلی ترین اندیشه ها بنامیم. زیرا در این جا، در این جسم مادی ، در این جهان مادی، و با این تجربیات مادی که شما دارید در منتهاالیه گستره ای قرار دارید که ما در آن هستیم .

همه ی آنچه تا به حال در عالم وجود داشته در شما جمع شده است. درست همانطور که از بدو تولد تاکنون همه ی تجربیات زندگی و پیرامونتان را در خود جمع کرده اید. هر آنچه تاکنون در کائنات تجربه شده در زندگی که بر روی سیاره ی زمین موجود است بازتاب پیدا می کند. به عبارت دیگر از آن جا که بسیاری بر روی زمین زندگی کرده اند و اکنون زندگی می کنند و به علت قدرت جذب آرزوهای آنها، سعادت و موفقیت تجارب آینده ی شما از هم اکنون فراهم شده است و به همین ترتیب، خواسته های فعلی شما جریان انرژی برای نسلهای آینده فراهم می کند تا از آن متمتع شوند.

اگر شما قادر به آرزو کردن باشید کائنات نیز آرزوی شما را برآورده می کنند

اگر زندگی شما بر روی این سیاره با خواسته هایی همراه است . خالق کائنات وسیله ی فراهم کردن آنچه را می خواهید دارد. شما قابلیت بیشتر خواستن را دارید و این قابلیت مرتب گسترش پیدا می کند، برای عده ای که تازه در ابتدای راه هستند این بیشتر خواستن هراسناک جلوه می کند. اما برای کسانی که معنای جریان یافتن سعادت را درک کرده و آن را عادی می دانند داشتن آرزوهای بیشتر و تحقق آنها امری عادی است. هنگامی که از وجود این جریان آگاهید و با آن هماهنگ شده اید،

تلاشهای سازنده ی شما نتیجه بخش تر می شود و در می یابید که مطلقاً چیزی وجود ندارد که بخواهید و به دست نیاورید.

این پدیده کارایی دارد، چه آن را بفهمید و چه نفهمید

لازم نیست تمام قوانین پیچیده این دنیای بی نهایت عظیم را بدانید تا از برکات سعادت برخوردار شوید. اما لازم است راهی پیدا کنید تا جریان این سعادت به سوی شما جاری شود. پس بدانید : جریانی از سعادت و برکت جاری است . می توانید آن را بپذیرید یا در برابر آن مقاومت کنید، به هر حال این جریان جاری است.

نمی توانید وارد اتاقی نورانی شوید و کلیدی را بزنید تا اتاق تاریک شود. به عبارت دیگر کلیدی وجود ندارد که تاریکی و ظلمات را به اتاق جاری کند و نور را بپوشاند. در غیبت نور، تاریکی خود به خود می آید . به همین ترتیب در غیاب خیر و خوشی ، شَر خود به خود از راه می رسد. منبعی برای ناخوشی نیست . اما مقاومت در برابر سلامت به خودی خود منجر به ناخوشی می شود. یعنی وقتی سلامتی می رود چیز دیگری از راه می رسد که ناسلامتی است.

بدون خواستن، پاسخی دریافت نخواهید کرد

بدون آن که چیزی طلب کنید چیزی به دست نمی آورید . بنابراین اگر راهی برای پذیرش خیر و برکت و خوشی پیدا کنید، برکت و ثروت همچون آبشاری بر سر شما خواهد ریخت به شرط آن که با ارتعاشات آن هماهنگ باشید.

این روزها ، کسانی هستند که به مصیبت و بلایایی گرفتار آمده اند و به دلیل نوع زندگی که دارند ، خواسته های آنها در مکانی مشدّد و به اوج رسیده قرار گرفته و به دلیل درهم پیچیدگی خواسته هایشان مبدأ نیز به همان گونه پاسخشان را می دهد

و از آن جا که این افراد غرق در مصیبتهای خویشند شخصاً نمی توانند از خواسته ی خود بهره مند شوند و کسانی از این خواست ها برخوردار می شوند که آماده پذیرش آنها هستند.

پس از ما بپذیرید که : جریان نامحدودی از سعادت و برکت در همه ی زمینه ها در همه ی مواقع جاری است اما می باید برای پذیرش آنها متعادل و هماهنگ باشید. نمی توانید هم ناآگاهانه در برابر آنها مقاومت کنید و هم آنها را طلب کنید.

دریچه ی سعادت را باز کنید و بگذارید تا جاری شود

دراین لحظه و در هر جا که هستید خود را برخوردار از جریان سعادت بپندارید . سعی کنید خود را مجسم کنید که آرمیده اید و از این جریان لذت می برید.

توانایی شما برای آن که خود را سزاوار برخورداری از این جریان بدانید بدون تردید به آنچه هم اکنون در زندگی شما اتفاق می افتد بستگی دارد. در بعضی شرایط خود را براستی سعادتمند می پندارید و تحت شرایطی دیگر اصلاً احساس سعادت و خوشی ندارید . اکنون که این کتاب را می خوانید می خواهیم بدانید درجه ای که احساس سعادت می کنید و انتظار دارید خیر و برکت به سوی شما جاری شود، نشاندهنده ی حالت پذیرش شماست و درجه ای که احساس شقاوت و بدبختی می کنید نشان می دهد که انتظار خیر و خوشی را ندارید و در حالت مقاومت هستید . امیدواریم بتوانید هر گونه عادت و فکری را که مانع پذیرش در شما می شود از خود دور کنید.

می خواهیم بدانید اگر دست از این مقاومت بردارید در همین لحظه جریان سعادت و برکت را دریافت خواهید کرد. شما و احساسی که درون شماست مسئول پذیرش یا عدم پذیرش رفاه و سعادت است . اگر چه دور و بریهایتان کما بیش ممکن است

بر شما تأثیر بگذارند تا این جریان را بپذیرید یا نپذیرید . به هر حال همه چیز به خود شما بر می گردد. می توانید دریچه ها را باز کنید یا با برگزیدن افکار منفی خود را از آنچه حق شماست محروم کنید. در هر حال جریان دور و بر شما جاری است می خواهید آن را بپذیرید یا نپذیرید.

هم اکنون در مکان و موقعیتی مناسب هستید که از این جا به آن جا برسید.

لازم نیست چیزی در اطراف و محیط شما عوض شود تا به جریان سعادت متصل شوید. می شود که در زندان باشید ، یا مبتلا به بیماری سخت و در موقعیتی بحرانی، ممکن است ورشکسته شده باشید یا در حال گذراندن مراحل طلاق. معهذا در کامل ترین موقعیت هستید تا همه چیز را شروع کنید. می خواهیم بدانید که به زمان زیادی نیاز نیست. کافی است درک صحیحی از قوانین کائنات داشته باشید و اراده ای برای رفتن به سوی حالت پذیرش.

هنگامی که خودرویتان را از نقطه ای به نقطه ای دیگر حرکت می دهید، از مبدأ و مقصد خود آگاهید و می دانید که بلافاصله به مقصد نخواهید رسید؛ می باید مسافتی را بپیمایید و بعد از مدتی به مقصد می رسید. ممکن است نگران زودتر رسیدن باشید یا خسته شوید اما در نیمه راه معمولاً ناامید نمی شوید که دور بزنید و دوباره به مبدأ بازگردید. وقتی از مقصد راه می افتید دور خود نمی چرخید و عقب و جلو نمی روید تا خسته شوید ودست از سفر بردارید.

مسلم است که اعلام نمی کنید توانایی این سفر را ندارید . مسافت و خستگی و زمان را می پذیرید و به سفر ادامه می دهید. می دانید چه کار باید بکنید و همان کار را می کنید. می خواهیم بدانید سفر میان آن جا که هستید و آن جایی که می خواهید باشید – در همه ی زمینه ها – به همین سادگی باید درک و فهمیده شود.

فصل هشتم

شما گیرنده و فرستنده ی امواج ارتعاشی هستید

اکنون آماده هستید تا مهم ترین و ضروریترین بخش نظارت، خلاقیت، و لذت بردن از تجربیات زندگی خود را درک کنید. مهم تر از بخش مادی وجود شما، وجود ارتعاشی شماست. وقتی کسی به شما می نگرد شما را با چشمانش می بیند و صدای شما را با گوشش می شنود. اما در حقیقت شما خود را به او و به کل عالم با روشی مؤثرتر از دیدن و شنیدن معرفی می کنید: شما علایم وجودی خود را در هر لحظه از حیاتتان به همه سو پراکنده می کنید.

از وقتی که در جسم مادی تجلی پیدا می کنید و هشیار می شوید، علایمی بخصوص که به سادگی قابل تشخیص و دریافت و پاسخ است از خود منتشر می کنید. موقعیت زمان حال و آینده ی شما بنابر علایمی که می فرستید تعیین می شود و کل کائنات تحت تأثیر علایم ارسالی شماست. این که کجا هستید و چگونه فکر می کنید باعث ایجاد انرژی نیرومندی می شود. این انرژی همان انرژی است که عالم را آفریده. شما درون خود سامانه ی راهنمایی دارید که به شما کمک می کند تا هماهنگی فکر خود را با انرژی کائنات دریابید.

عقاید نیرومند شما زمانی افکاری کوچک بودند

هر زمان که فکری در سر شما پیدا می شود باعث ارتعاشی در وجود شما می گردد و هنگامی که فکر خود را معطوف به چیز دیگری می کنید آن فکر اولیه دیگر فعال نیست. تنها راه غیرفعال کردن یک فکر توجه به فکری دیگر است.

هنگامی که توجه خود را بر فکری معطوف می کنید ، ارتعاشات چندان قوی نیستند، اما اگر به فکر کردن و صحبت کردن درباره ی آن ادامه دهید، ارتعاشات قویتر می شوند. بنابراین با توجه بیشتر بر هر موضوع، مبدل به فکری غالب می شود. اگر باز هم بیشتر بر آن تأکید کنید بخش عمده ای از ارتعاشات شما را به خود اختصاص می دهد – اکنون می توانید این فکر را یک اعتقاد بدانید. هنگامی که احساس کردید این فکر عواطف مثبت در شما بر می انگیزد می توانید مطمئن باشید که فکر شما در هماهنگی با مبدأ عالم است. هماهنگی با مبدأ باعث برانگیخته شدن احساس خوب در شماست.

توجه شما به هر چیز آن را به سوی شما می کشاند

هر فکری که توجه خود را بر آن متمرکز می کنید بزرگ می شود و با ارتعاشات وجود شما یکی می گردد. توجه شما بر هر فکر، آن را به تجربیات زندگی شما می کشاند.

از آن جا که عالم در حال جذب است همه چیز به سوی شما جذب می گردد. بنابراین هرگاه چیزی را دیدید که دوست دارید آن را تجربه کنید و بر آن تمرکز می کنید با صدای بلند به آن آری بگویید. ، یقیناً آن را وارد زندگی خود خواهید کرد. برعکس وقتی چیزی را دوست ندارید و نمی خواهید وارد زندگی شما شود به آن نه بگویید . با گفتن آری آن را وارد زندگی خود می کنید و با گفتن نه آن را از زندگی خود خارج خواهید کرد. یادتان باشد توجه عمیق و عملی به هر موضوع، باعث می شود قانون جاذبه، موقعیتها، شرایط، تجربیات یا کسانی را سر راه شما قرار دهد که با ارتعاشات شما و با خواسته ی شما هماهنگ باشند. بنابراین با ظهور چیزهایی که با فکر شما هماهنگ است به فکر خود بیشتر می چسبید. فکر شما رشد بیشتری

پیدا می کند. و فکری که زمانی کوچک و بی اهمیت بود به اعتقادی نیرومند مبدل می شود. و این اعتقاد نیرومند، خود را به صورت واقعیت در زندگی شما آشکار می کند.

فصل نهم

ارزش پنهان واکنشهای عاطفی

احساس بینایی با احساس شنوایی و احساس بویایی با حس بساوایی متفاوت است، اما اگر چه آنها با هم تفاوت دارند همه به نوعی تغییر ارتعاش هستند. به عبارت دیگر وقتی به یک بخاری داغ نزدیک می شوید، حس بینایی شما داغی بخاری را احساس نمی کند؛ حس چشایی یا شنوایی شما هم الزاماً کمکی به شما نمی کنند. اما وقتی به بخاری نزدیک می شوید، حسگرهای پوست شما به شما خبر می دهند که بخاری داغ است.

در وجود شما گیرنده های کامل حسی وجود دارند که ارتعاشات گرما را به شما انتقال می دهند، به همین طریق از پنج حس مادی خود برای تعبیر و تفسیر زندگی استفاده می کنند. اما حسگرهای دیگری نیز در وجود شما هست – عواطف شما – که به شما کمک می کنند تا تجربیات خود را بهتر درک کنید.

عواطف شما نشانگر هدف شما برای جذب است

عواطف شما نشانگر ماهیت ارتعاشات درون شماست. وقتی از احساسات درون و عواطف خود مطلع می شوید از ارتعاشاتی که ارسال می کنید باخبر شده اید. هنگامی که دانش خود درباره ی قانون جاذبه را با ارتعاشاتی که در این لحظه از خود منتشر می کنید در هم بیامیزید قدرت مهار و تسلط بر جذب آنچه را می

خواهید به دست آورده اید . با این دانش می توانید تجارب و حوادث زندگی خود را به هر سو که می خواهید هدایت کنید.

عواطف نشانگر هماهنگی شما با منبع انرژی است.

عواطف شما نشانه ی هماهنگی شما با منشأ عالم است. افکار شما می تواند شما را با منشأ هماهنگ یا از آن دور کند. بنابراین با صرف زمان و تمرین خواهید فهمید میزان هماهنگی شما در هر لحظه با وجود واقعی تان چگونه است. هنگامی که در حالت پذیرش کامل انرژی از خالق هستید به موفقیت رسیده اید.

از عواطف خود برای رسیدن به سعادت استفاده کنید

وقتی فکری در ذهن شما پیدا می شود که با وجود حقیقی شما هماهنگی دارد . در جسم مادی خود احساس هماهنگی می کنید با نشاط ، عشق و احساس آزادی مثالهایی هستند از آن هماهنگی . ترس ، سرخوردگی ، افسردگی احساسهایی هستند که افکار ناهماهنگ به وجود می آورند.

درست همان طور که مجسمه ساز گِل را به شکلی که می خواهد درمی آورد ، شما نیز می توانید انرژی را به شکلی درآورید که می خواهید. شما انرژی را از طریق قدرت تمرکز و فکر کردن مداوم ، به یادآوری و تصور کردن وقایع مطلوب شکل می دهید. هنگامی که صحبت می کنید ، می نویسید، گوش می دهید، وقتی خاموش هستید، وقتی به یاد می آورید و وقتی تصور می کنید به انرژی تمرکز کرده اید و افکار خود را فرافکنی می نمایید. درست همانند مجسمه سازی که با گذشت زمان و ممارست گِل را به ظریف ترین شکل دلخواه درمی آورد. می توانید انرژی را از طریق تمرکز ذهنی خود به شکلی که می خواهید درآورید. مجسمه ساز از طریق

دستهایش آنچه را می بیند و می خواهد شکل می بخشد. شما از طریق عواطف خود راه به سوی سعادت پیدا می کنید.

فصل دهم

سه گام برای آن که هر چه می خواهید بشوید، بکنید و داشته باشید

فرایند خلاقیت بسیار ساده است و از سه مرحله تشکیل شده است:

گام اول (کار شماست) بخواهید.

گام دوم (کار شما نیست) پاسخ داده می شود.

گام سوم (کار شماست) پاسخ داده شده می باید دریافت یا پذیرفته شود. (می باید آن را بپذیرید و اجازه ی ورود به قلمرو خود را بدهید.)

گام اول : بخواهید

از آن جا که در دنیای پرتنوع و شگفت انگیز زندگی می کنید گام اول به آسانی و خود به خود برداشته می شود. زیرا طبیعت شما چنین است. هر چیز – از خواسته های جزیی و ناخودآگاه تا خواسته های بزرگتر و واضح تر ، از تجربیات متنوع روز به روز شما حاصل می شود. آرزوها (یا درخواستها) حاصل طبیعی زندگی در این جهان است و به همین دلیل وجود گام اول طبیعی است.

گام دوم: پاسخ کائنات

گام دوم بسیار ساده است. زیرا اصلاً لازم نیست کاری بکنید. هر چه هست وظیفه ی کائنات است و کار نیروهای الهی است. هر آنچه طلب می کنید، بزرگ و کوچک، بدون استثناء بلافاصله پذیرفته و برآورده می شود. هر وجود آگاهی حق خواستن

دارد و به این خواسته احترام گذاشته شده و پذیرفته می شود. هرگاه که بخواهید، به شما داده خواهد شد.

خواسته های شما گاه از طریق کلام و بیشتر اوقات از طریق ارتعاشات وجود شما ساطع می گردد. به همه ی آنها احترام گذاشته شده و پاسخ داده می شود.

به هر خواسته ای جواب داده می شود و آرزویی برآورده می شود. دلیل این که عده ای این حقیقت را باور ندارند و مثالهایی از آرزوهای برنیامده خود در زندگی ارایه می کنند آن است که گام مهم سوم را درک نکرده و برنداشته اند. زیرا بدون کامل شدن این مرحله وجود گام اول و دوم بی معناست.

گام سوم: به آن اجازه پذیرش دهید

گام سوم به کار بردن هنر پذیرش است. سامانه ی راهنمای شما به این دلیل وجود دارد. از این طریق می توانید فرکانسهای وجود خود را با فرکانسهای آرزویتان هماهنگ کنید. درست همان طور که فرکانس دستگاه رادیو با فرکانس ایستگاه فرستنده می باید هماهنگ شود تا بتوانید برنامه ی دلخواهتان را بشنوید. تا در حالت پذیرش نباشید، خواسته های شما حتی اگر اجابت شوند، برای شما برآورده نشده باقی می مانند.

هر مقوله از دو بخش تشکیل شده: آنچه خواسته شده و آنچه خواسته نشده

هر مقوله در واقع از دو بخش تشکیل شده: آنچه آرزوی آن را دارید و آنچه فقدان آن را می خواهید. اغلب – حتی وقتی درباره چیزی فکر می کنید که آرزوی آن را دارید- درست درباره عکس آن فکر می کنید. به عبارت دیگر وقتی این عبارت را می

گویید : « می خواهم سالم باشم؛ نمی خواهم مریض باشم.» یا « می خواهم امنیت مالی داشته باشم، نمی خواهم دچار مضیقه ی مالی بشوم. » یا « می خواهم روابط کاملی را تجربه کنم، نمی خواهم تنها باشم. » در حقیقت بر بخش دوم جمله ی خود تمرکز داشته اید.

آنچه فکر می کنید و آنچه به دست می آورید در هماهنگی ارتعاشی کامل با یکدیگرند، بنابراین بسیار مفید است که رابطه ی آگاهانه ای میان آنچه فکر می کنید و آنچه در زندگی شما ظاهر می شود برقرار کنید . از آن مهم تر این است که بدانید رو به سوی چه هدفی دارید. هنگامی که عواطفتان پیامهای مهمی را به شما می دهند درک کردید، دیگر لازم نیست صبر کنید تا چیزی در زندگی شما ظاهر شود و بفهمید که ارتعاشات وجود شما از چه نوعی هستند – از راه بررسی احساستان، می توانید بگویید روبه سوی کدام هدف دارید.

توجه شما باید بر حضور باشد نه فقدان

دلیل آن که همیشه از برآورده شدن خواسته هایتان آگاه نمی شوید آن است که میان مرحله خواستن (**گام اول**) و پذیرش شما (**گام سوم**) فاصله ی زمانی وجود دارد. گاه شما بر روی شرایطی که سبب برانگیخته شدن آرزویی شده و نه خود آرزو تمرکز می کنید. برای مثال خودروی شما کهنه شده و مکرر احتیاج به تعمیر دارد... رنگ و رویش هم رفته و دلتان خودروی جدیدی می خواهد. این خواسته عمیق شما باعث فوران آرزو در شما می شود. منشأ انرژی آن را دریافت می کند و آن را صمیمانه می پذیرد و پاسخ می گوید.

اما چون از قوانین کائنات و سه گام برای خلاقیت آگاه نیستید ، این آرزو اندکی در ذهن شما می ماند و کم کم محو می گردد. بنابراین به جای آن که توجهتان بر

داشتن خودروی جدیدی باشد واین خواسته در دل شما بتپد (هماهنگی ارتعاشی با این اندیشه جدید پیدا کنید) دوباره به فکر خودرویی می افتید که اکنون دارید و می گویید: « این خودرو قدیمی شده و دیگر به درد من نمی خورد » و تشخیص نمی دهید که با نگاه کردن به خودروی قدیمی خود ارتعاشات خود را با آن هماهنگ می کنید و به سوی آن می فرستید نه به سوی خودروی جدیدی که آرزویش را دارید. با گفتن جمله ی : « من واقعاً احتیاج به خودروی جدیدی دارم .» نقایص خودروی قدیمی و غیرقابل کارکرد خود را توضیح داده اید.

با گفتن هر جمله ای مبنی بر نیاز عادلانه ی شما به خودرویی جدید ، بطور نابخردانه ای شرایط نامساعد خود را تشدید می کنید و خود را از ارتعاشات آرزویتان دور نگه داشته اید.

تا هنگامی که در موقعیتی هستید که بیشتر بر آنچه **نمی خواهید** تأکید می کنید، آنچه می خواهید به سراغتان نمی آید. به عبارت دیگر اگر دایم به خودروی زیبایی فکر کنید راه اصول به آن هموار خواهد شد. اما اگر در وسط این فکر ، به خودروی قدیمی خود هم فکر کنید آرزویتان به انجام نخواهد رسید.

شاید بنظر مشکل بیاید که به خودرویی جدید فکر کنید در عین حال به خودروی قدیمی خود فکر نکنید، اما هنگامی از سامانه ی راهبردی عواطف خود آگاه شوید به راحتی می توانید میان این دو فرایند تمایز قایل شوید.

اکنون کلید دستیابی به هر آرزویی را در دست دارید

اکنون که فهمیده اید افکار شما کلید جلب چیزهایی است که می خواهید و احساس شما نشان دهنده ی موقعیت پذیرش یا مقاومت است می توانید هر چیزی را که آرزو دارید به دست بیاورید.

مهم نیست موقعیت فعلی شما در برابر آرزویتان چیست. با تمرکز بر روی احساس و هدایت افکارتان به سویی که منجر به احساس بهتری شود دوباره می توانید هماهنگی ارتعاشی تان، با سعادتی که برای شما امری طبیعی است، به دست بیاورید.

یادتان باشد شما موجودی هستید از جنس انرژی پاک غیرمادی، هر چه هماهنگی ارتعاشی تان بیشتر باشد، احساس بهتری خواهید داشت. برای مثال وقتی در حال ستایش چیزی هستید ارتعاشات شما با وجود واقعی تان یکی است. وقتی کسی را دوست دارید، ارتعاشات وجود شما با آنچه واقعاً هستید هماهنگ شده است. اما اگر در خود یا دیگران خطا و قصوری می بینید ارتعاشی صادر می کنید که با وجود واقعی تان یکی نیست و دیگر در حالت پذیرش بخش غیرمادی خود نیستید.

فصل یازدهم

با تمرین موفق به خلق آرزوهایتان می شوید

هنگامی که احساس خود را به عنوان شاخصی در نظر بگیرید برای نزدیکی با خداوند، بیشتر و بیشتر خالق شاد و با انضباط آرزوهایتان خواهید بود. با تمرین می توانید تسلط بر این روند را به دست آورید و مانند مجسمه سازی ماهر این انرژی را به دلخواه خود شکل دهید.

در هنگام تمرکز بر انرژی خلاق دو عامل می باید در نظر گرفته شود. اول : سرعت و شدت این انرژی ، دوم میزان پذیرش یا مقاومت درونی شما. عامل اول، به میزان زمانی و دقتی که صرف آرزویتان کرده اید بستگی دارد. به عبارت دیگر وقتی چیزی را به مدتی طولانی طلب کرده اید، قدرت احضار و جلب آن چیز بسیار زیادتر از چیزی است که امروز برای اولین بار به آن فکر کرده اید. هنگامی که آرزویی قدرت

و سرعت پیدا کرد، برای شما آسان است که احساس خود را در مورد عامل دوم بسنجید: بخش پذیرش یا مقاومت این معادله.

وقتی درباره ی چیزی به مدت زیادی فکر کنید و احساس کنید که آن چیز را به دست نخواهید آورد طبیعتاً احساسی منفی در شما به وجود می آید. وقتی عکس این اتفاق می افتد و چیزی را خواسته اید احساس کنید که به دست خواهید آورد عواطف شما حالت مثبتی به خود می گیرند و حالت اشتیاق دارید.

بنابراین با هر یک از این احساسها یا با دستیابی به آرزویتان جفت و جور هستید یا با فقدان و نداشتن آن جفت و جور شده اید، یعنی پذیرنده ی آن هستید یا دفع کننده آن ، کمک به وقوع آن می کنید یا مانع وقوع آن هستید.

نمی گوییم فکرتان را مهار کنید می گوییم فکرتان را هدایت کنید

در جوامع پیشرفته ی امروز که فوراً از هر اتفاقی که در جهان می افتد آگاه می شوید ، هزاران فکر در ذهن شما راه پیدا می کند. بنابراین مهار کردن همه ی افکار ناممکن است. در عوض بهتر است حواس خود را معطوف کنید به آنچه پیش روی شماست و فکر خود را هدایت کنید . مهمتر از هدایت فکر رسیدن به احساس مطلوب است . با داشتن احساس خوب فکر شما نیز در هماهنگی با آنچه برای شما خیر است قرار می گیرد.

یادتان باشد هرگاه توجه شما بر فکری معطوف می شود آن فکر فوراً در شما فعال می شود و قانون جاذبه به آن پاسخ می گوید که به این معناست سایر افکار می باید با این فکر هماهنگی پیدا کنند و آن را قدرتمندتر می کنید و هر نوع فکر جدیدی هم حول وحوش این افکار جمع شده و این پدیده ادامه می یابد.

وقتی افکار مکرر شما مبدل به افکار نیرومند می شوند

هرگاه که بر روی موضوعی تمرکز می کنید ارتعاشات آن را درون خود یکپارچه و فعال می کنید و این فکر در شما نیرومند می شود و چیزهایی که با این فکر نیرومند جفت و جور هستند به سوی آن جذب میشوند. همان طور که فکر اولیه ی شما با افکاری که با آن هماهنگ بودند احاطه شد، پدیده های جدیدی مثل دوستان جدید، افراد مناسب... در اطراف شما ظاهر می شوند که به انجام فکر شما کمک می کنند.

قانون چنین است : وقتی توجه شما به اندازه ی کافی بر چیزی جلب شد ارتعاشات مناسب در شما پیدا می شود. چیزهایی که می خواهید یا نمی خواهید راه خود را به زندگی شما باز می کنند.

چگونه می توانید بطور فعال خالق آرزوهای خود باشید

یادتان باشد، قبل از آن که از توجه به حالت روحی و عواطف خود بهره ببرید نخست باید بپذیرید که جریان سعادت تنها جریانی است که در عالم جاری است. می توانید این جریان را پذیرا شوید یا در برابر آن مقاومت کنید. هنگامی که آن را پذیرا می شوید حالتان خوبست، و هنگامی که آن را رد می کنید بیمار هستید. به عبارت دیگر تنها جریان موجود جریان سعادت و سلامت است.

قرار بر آن است که موفق باشید. قرار بر آن است که احساس خیر و خوبی داشته باشید. شما خوب هستید. شما دوست داشتنی هستید و سعادت بطور مدام به سوی شما جاری است. اگر آن را پذیرا باشید در همه جنبه های زندگی شما آشکار خواهد شد.

هر آنچه فکر خود را بر آن متمرکز می کنید، « حقیقت » شما می شود. قانون جاذبه می گوید که چنین است. زندگی شما و هر چیز دیگر بازتابی است از افکار نیرومند شما. هیچ استثنایی در این قانون وجود ندارد.

فصل دوازدهم

اختیار عواطف شما به دست خود شماست

اغلب مردم باور ندارند که اختیار عقاید خود را در دست دارند. آنها می بینند وقایعی دور و برشان اتفاق می افتد و آنها را سبک و سنگین می کنند. اما اغلب احساس می کنند هیچ تسلطی بر عقاید درونی خود ندارند.آنها عمر خود را با طبقه بندی وقایع به دو مقوله ی بد و خوب ، خواسته و ناخواسته، درست یا غلط می گذرانند – اما نمی توانند بپذیرند که قادرند رابطه ی خود را با این وقایع در اختیار داشته باشند.

مهار کردن شرایطی که دیگران خلق کرده اند ناممکن است

مهار کردن شرایطی که دیگران آفریده اند ناممکن است. عده ای از طریق نیروی شخصی یا جمع شدن نیروهای دیگران، تلاش دارند تا سعادت خود را از طریق تسلط بر هر واقعه ای که ممکن است سعادت آنها را مورد تهدید قرار دهد، بنا کنند اما متأسفانه هر چه آنها بر چیزهای ناخواسته فشار می آورند ، بیشتر با آن چیزهای ناخواسته هماهنگ می شوند و آنها را وارد زندگی خود می کنند و در نتیجه بیشتر متقاعد می شوند که افکار تهدیدآمیز چقدر مخرب بود. به جای این کارها، بر عقاید خود پافشاری کنید و درصدد تسلط بر افکار دیگران یا وقایع دیگر نباشید تا قانون جاذبه به شما کمک کند آرزوهای خود را برآورده کنید.

آنچه مورد نظر شماست کم کم جذب شما می شود

وقتی افکار فعال شما عمومی هستند و هنوز متمرکز نشده اند ، ارتعاشات اولیه ناچیز هستند وقدرت جذب یا کشش ندارند، بنابراین در این مراحل اولیه هیچ نشانه ای از ظهور آن خواسته نمی بینید. اما فکر شما، افکاری را که با آن هماهنگی دارند جذب می کند ونیرومند تر می شود، قدرت جذب آن بیشتر می شود و دیگر افکاری که ارتعاش همسان دارند به آن می پیوندند و این فکر احساس خوبی را در شما به وجود می آورد که نشانه ی آن است که با انرژی مبدأ خود در هماهنگی هستید. اما اگر احساس خوبی نداشته باشید نشانه ی آن است که با وجود واقعی شما در هماهنگی نیست.

روحیه شما نشانگر نقطه تثبیت عاطفی شما است

وقتی تمرکز بر روی فکری را ادامه می دهید، تمرکز کار ساده ای می شود. زیرا قانون جاذبه افکار شبیه به آن را به سوی شما می کشاند و در شما روحیه ی جدیدی ایجاد می شود، به عبارتی ارتعاشی در شما به صورت عادت جایگیر می شود که آن را نقطه تثبیت می نامند.

روحیه شما نشانگر آن است که چگونه چیزی را به تجربیات خود وارد کرده اید. روحیه یا وضعیت روحی عمومی شما نشاندهنده ی ارتعاشات شماست. به عبارت دیگر ، هرگاه هر موضوعی از طریق مواجهه ی شما با محیط در فکرتان فعال می شود، ارتعاشات درونی شما به جهش واداشته می شود و به نقطه تثبیت می رسد.

برای مثال ممکنست وقتی بچه بودید والدین شما با مشکلات سخت مالی روبرو بودند. بنابراین کمبود پول وعدم توانایی آنها برای خرید چیزهای مورد نیاز دایم موضوع بحث بوده که با ترس و نگرانی همراه می شد. هنگامی که درخواست چیزی را می کردید به شما می گفتند: پول که علف خرس نیست. یا آدم هر چیزی را که

دلش می خواهد که نمی تواند داشته باشد. بنابراین به دلیل کمبود پول نقطه ی تثبیت عاطفی شما در مورد موفقیتهای مالی همیشه انتظار کمبود را دارد. بنابراین هر وقت به پول یا فراوانی و برکت فکر می کنید، روحیه شما به ناامیدی ، نگرانی و خشم می رسد. یا هنگامی که بچه بودید، مثلاً مادر دوستتان در تصادف اتومبیل کشته شد و معاشرت با کسی که لطمه سخت روحی خورده بود، منجر به نگرانی دایم درباره ی وضعیت والدین خودتان شده و هر بار که آنها با خودرویشان به مسافرت می رفتند دچار ترس می شدید. بنابراین اندک اندک دایم نگران آنها بودید و نقطه ی تثبیت عاطفی شما به وضعیت عدم امنیت درآمد. یا هنگامی که نوجوان بودید، مادربزرگتان بناگاه بر اثر حمله ی قلبی مرد و در سالهای بعد از مرگ او مادرتان دایم یادآوری می کرد که احتمال وقوع چنین حادثه ی برای او و شما هم وجود دارد. در صحبتهای شما دایم گفتگو از مرگ مادربزرگ بوده و ترس ناشی از این واقعه در وجود شما جای گرفته. اگر چه بدن شما قوی بود و جسماً احساس خوبی داشتید اما نگرانی در این باره شما را ناآگاهانه می آزرد. بنابراین نقطه ی تثبیت عاطفی شما در مرحله ی آسیب پذیری تثبیت شد.

نقطه ی تثبیت عاطفی را می توان تغییر داد

نقطه ی تثبیت عاطفی را می توان از حالت بد به حالت خوب تغییر داد. زیرا نقطه ی تثبیت از راه توجه به موضوعات و تمرینهای فکری قابل تغییر است. اغلب مردم خود خالق افکار خود نیستند، بلکه افکار آنها تابعی است از آنچه در اطرافشان اتفاق می افتد. چیزی اتفاق می افتد، آنها مشاهده می کنند و احساسی عاطفی در واکنش به آنچه دیده اند در آنها به وجود می آید و چون در تسلط بر آنچه دیده اند از خود اختیاری ندارند، بنابراین نتیجه می گیرند که به واکنشهای فکری و عاطفی خود هم هیچ اختیاری ندارند. می خواهیم به شما آگاهی دهیم که بر نقطه تثبیت عاطفی

خود تسلط کامل دارید. و عامدانه می توانید آن را تغییر داده و قدرت و ظرفیت بیشتری به آن بدهید.

فصل سیزدهم

اجازه دهید احساس شما راهنمایتان باشد

هر موجود زنده، انسان، حیوان یا گیاه مرگ را تجربه می کند، استثنایی وجود ندارد . اما روح فناناپذیر است. بنابراین نگرش شما به مرگ می باید تغییر کند. شما که در جسم مادی هستید و آگاهانه به روح خود و روح الهی اتصال دارید، پس درذات خود فناناپذیر هستید و نباید در پایان کار بترسید زیرا پایانی برای روح شما وجود ندارد.

عواطف شما با میزان تمایلاتی که دارید نشان می دهد در این لحظه چه میزان از انرژی مبدأ را به سوی خود جذب کرده اید. آنها همچنین نشان می دهند نوع افکار شما با برآورده شدن آرزوهایتان هماهنگ است یا نه. برای مثال، احساس شور و اشتیاق نشانگر آن است که میلی شدید در شما پدیدار شده است. احساس خشم یا انتقام نیز نشانه ی میل شدید است؛ حال آن که احساس خمودگی و ملال نشانه ی آن است که میل و آرزوی اندکی در وجود شما باقی مانده است.

یاد بگیرید به احساس خود توجه نشان دهید

هنگامی که عواطف شما قوی هستند – صرف نظر از این که خوب یا بد هستند – میل درونی در شما قوی است. هنگامی که عواطف و احساسات شما ضعیفند یعنی میل درونی شما ضعیف است.

هنگامی که احساس عاطفی خوبی دارید – صرف نظر از این که ضعیف است یا قوی به آرزوی خود اجازه می دهید برآورده شود.

عواطف شما نشانگر مطلق ارتعاشات درون شماست. بنابراین نشان می دهد قدرت جذب شما چگونه است. آنها در هر لحظه برایتان مشخص می کنند که آیا اجازه ی برآورده شدن به آرزوهای خود را می دهید یا نه.

ممکن است عقیده داشته باشید که نمی توانید بر عواطف خود تسلط داشته باشید. اما نظر ما این است که به گونه ای دیگر با عواطف خود مواجه شوید. تأکید ما بر آن است که توجه کنید چه احساسی دارید و اجازه دهید عواطف شما نشانگر وضعیت شما باشد.

عواطف شما چیزی را خلق نمی کند. اما نشانگر قدرت جذب شما هستند. اگر عواطف شما به شما می گوید که در جهت آرزوهای خود حرکت نمی کنید ارتباط خود را از طریق گزینش افکار بهتری که موجب احساسات بهتر در شما می شود بازسازی کنید.

این توانایی را دارید که افکار خود را هدایت کنید

شما این حق انتخاب را دارید که چیزها را همان طور که هست ببینید یا آن طور برایتان می خواهد تصورشان کنید. می توانید هر واقعه ای را آن طور که اتفاق افتاده در ذهنتان به یاد بیاورید یا آن طور که ترجیح می دهید، می توانید چیزی را که خوشتان می آید به یاد بیاورید یا چیزی را که دوست ندارید. می توانید در انتظار چیزی باشید که می خواهید یا در انتظار چیزی که نمی خواهید. در هر مورد افکار شما ارتعاشاتی می آفریند و وقایع و حوادث در هماهنگی با آن ارتعاشات قرار می گیرند و جذب شما می شوند.

می توانید توجه خود را بر هر آنچه بخواهید متمرکز کنید. بنابراین می توانید از چیزهای ناخواسته دوری کنید و توجه خود را معطوف به چیزی کنید که می

خواهید. تغییر دادن الگوی ارتعاشات کار دشواری نیست بخصوص اگر بدانید که می توان اندک اندک این کار را انجام داد. هنگامی که متوجه شدید ارتعاشات چگونه عمل می کنند، چگونه بر تجربیات شما تأثیر می گذارند، می توانید به صورتی سریع و ثابت به هر چیز که آرزویش را دارید دست پیدا کنید. بنابراین برای شما سؤال اساسی وجود دارد و آن این است : چگونه می توانم خود را با ارتعاشات آرزوهایم هماهنگ کنم. و پاسخ آن ساده است: به احساس خود توجه کنید وافکارتان را آگاهانه انتخاب کنید فرق نمی کند درباره ی چه چیز، فقط چیزی باشد که می خواهید و هنگامی که به آن فکر می کنید احساس خوبی در شما به وجود بیاورد.

فصل چهاردهم

چیزهایی که قبل از تولد می دانستید

خوب است بدانید شما نیز خالقی هستید که پا به این جهان گذاشته اید تا با نشاط و شادی هدایت انرژی مبدأ را به سوی هدفی که در زندگی دارید هدایت کنید. در آن جهان به شما گفته شده بود که هر چیز بخواهید به شما داده خواهد شد و می دانستید خالق عالم در وجود شما حضور دارد و به انجام رسیدن آرزوهایتان کمک خواهد کرد.

این مطالب را نیز می دانستید:

- با داشتن احساس نشاط یا احساس سعادت در حال حرکت و نزدیک شدن به خواسته های خود هستید.
- در فرایند حرکت به سوی آرزوهایتان، همیشه احساس نشاط خواهید کرد.
- در این جهان و این کره خاکی ، اختیار کافی دارید تا ارتعاشات خود را برای جذب چیزهای شگفت انگیزی که می خواهید به کار گیرید.

- از آن جا که آسایش و سعادت پایه و اساس این جهان شگفت انگیز است فرصت کافی دارید تا از طریق ارایه افکارتان به تجربه های دلخواه خود برسید.
- رفاه و آسایش فراوان است بنابراین برای حرکت به سوی آن نباید نگران خطرات باشید.
- تنوع این جهان به شما کمک خواهد کرد تا زندگی بخصوصی را برگزینید.
- کاری که باید بکنید هدایت افکارتان است و با انجام این زندگیتان متحول خواهد شد.
- شما بخشی از انرژی مبدأ هستید که فناناپذیر است و این انرژی همه نیکی و خیر است.
- شما به آسانی می توانیدآسایش و سعادت را به زندگی خود جذب کنید بطوری که خیر و برکت دایم به سوی شما بیاید.
- شما نمی توانید نه از مبدأ عالم دور شوید و نه ارتباط خود را با او بگسلانید.
- از طریق عواطف و احساسات خود می توانید درستی جهت افکار خود را پیدا کنید. احساسات شما می گویند به طرف خواسته ی خود می روید یا دارید از آن دور می شوید.
- از طریق احساستان لحظه به لحظه می فهمید که آیا اجازه پذیرش به جریان سعادت را داده اید یا نه.
- باید بدانید که به ثمر رسیدن افکارتان زمان می خواهد، بنابراین باید فرصت کافی برای ارزیابی ، تصمیم گیری و لذت بردن از فرایند خلاقیت را قایل شوید.

وقتی این همه، چیزی را می خواهم چرا به آن نمی رسم

هیچ دلیلی وجود ندارد چیزی را که می خواهید نداشته باشید. همین طور هیچ دلیلی هم وجود ندارد چیزی را که نمی خواهید به زندگیتان وارد شود. گاهی اوقات انسانها جملات بالا را قبول ندارند زیرا سالها درآرزوی چیزی بوده اند و به آن نرسیده اند یا گرفتار چیزی شده اند که نمی خواستند . بنابراین می گویند که خالق تجربیات خود نیستند . می خواهیم بدانید که قدرت تسلط و مهار وقایع تجربیات زندگی خود را دارید. تنها دلیلی که وجود دارد برای آن که شما به چیزی غیر از آن که می خواهید می رسید آن است که قسمت عمده ی توجه خود را – بدون آنکه بدانید – معطوف به چیزی دیگر می کنید.

« آیا براستی می توانم بر روی قانون جاذبه حساب کنم ؟ »

قانون جاذبه همیشه شما را به جوهره و اصل چیزی که می خواهید می رساند. هیچ استثنایی وجود ندارد. به آن چیزی می رسید که به آن فکر می کنید، چه آن را بخواهید و چه نخواهید. بعد از مدتی که تمرین کنید خواهید فهمید که قانون جاذبه ثابت و پابرجاست و به شما دروغ نمی گوید و تغییر نمی کند. شما را سردرگم نمی کند. قانون جاذبه به دقت به ارتعاشاتی که ارایه می کنید پاسخ می دهد. بسیاری از مردم ارتعاشاتی از خود ارایه می کنند که خودشان متوجه آن نیستند و دقت نمی کنند که قسمت عمده افکار و ارتعاشات آنها در جهتی است خلاف جهت آرزوهایشان.

« من این جا هستم چگونه به آن جا برسم؟ »

اگر همه ی چیزهایی که برایتان شرح دادیم حقیقت است (ما به شما تعهد می دهیم که حقیقت است)، پس چرا بسیاری از مردم تجاربی را که اصلاً دلشان نمی خواهد از سر می گذرانند. پاسخ این سؤال ساده است. مهم نیست وسیله حمل و

نقل چه باشد – از راه هوا ، با خودرو ، یا پای پیاده – اگر در جهت درست قرار گرفته باشید درست به آن جایی که می خواهید می رسید.

اگر به طرف شمال حرکت کنید و بعد حس جهت یابی شما درهم شود و به طرف شرق بروید و بعد دوباره به سمت غرب بروید... تمام عمرتان صرف رفتن به این طرف و آن طرف خواهد شد و هرگز به مقصد اصلی نخواهید رسید.

می خواهیم بدانید سفر از نقطه ای که در آن هستید ، به جایی که می خواهید باشید به راحتی قابل حصول است به شرط آن که مسیر را درست بدانید.

از قدرت افکار درست و نادرست خود آگاه شوید. می باید تمام عواملی را که مثلاً شما را از بیماری به سلامت یا از بی پولی به ثروت می رساند بدانید. هنگامی که از قدرت راهنمای عواطف خود آگاه شدید دیگر می دانید افکار جاری شما از چه اهمیتی برخوردارند و در هر لحظه خواهید فهمید که در این لحظه به سوی هدف مطلوب خود در حرکتید یا دارید از آن دور می شوید . هنگامی که این آگاهی را پیدا کردید آسوده می شوید و با حوصله از سفر خود لذت می برید.

فصل پانزدهم

شما موجودی هستید در حال تکامل ، در این دنیای رو به تکامل ، و در کائناتی رو به تکامل

بسیار مهم است که مطالب زیر را بدانید:

- شما ادامه ی مبدأ انرژی هستید که شکل مادی به خود گرفته اید.
- دنیای مادی که در آن زندگی می کنید محیطی کامل برای خلاقیت شما فراهم کرده است.

- تنوعی که در این جهان به چشم می خورد به شما کمک می کند که به آن چه می خواهید برسید.
- هنگامی که آرزویی به دلتان راه پیدا می کند، نیروهای خلاق زندگی بلافاصله به طرف آرزوی شما حرکت می کنند و کائنات کاملتر می شود.
- آگاهی شما از فرایند خلق برای ادامه پیدا کردن آن لازم نیست.
- همه ی آرزوها از بزرگ و کوچک از طرف خالق کل شنیده و برآورده می شود.
- با اجابت هر آرزو کائنات بزرگتر و کامل تر می شود.
- با بزرگتر شدن کائنات تنوع بیشتر می شود.
- با بیشتر شدن تنوعها، آرزوهای شما بیشتر می شود.
- با بیشتر شدن آرزوهای شما ، پاسخ به آنها بیشتر می شود.
- و کائنات بزرگتر می شود، در حقیقت کاملتر می شود.
- همه ی این اتفاقات چه آگاه باشید و چه آگاه نباشید واقع می شود.
- همه ی اینها خیر و خوبی است.

آگاهانه در تکامل خود شرکت کنید

ما این بینش را فقط به یک دلیل به شما ارایه می کنیم : تا آگاهانه در تکامل خود شرکت داشته باشید. تکامل شما یک موهبت است. تکامل زمان، تکامل یک موهبت است. تکامل کائنات موهبت است . مشارکت آگاهانه و عامدانه در این تکامل برای شما خشنود کننده است.

فصل شانزدهم

در این جهان پر عظمت شما نیز در آفرینش شریک هستید.

آیا توانایی دارید تصور کنید یا فکر کنید که این جهان قدرت و منابع بی پایان دارد و هر آن چه می خواهید به شما می دهد. این جهان مانند انباری است که همه چیز در آن از کوچکترین تا بزرگترین خواستنیها در دسترس همه قرار گرفته است. تمرکز به خواسته ها قانون جاذبه را فعال می کند.

اگر توانایی تشخیص آن چه را می خواهید نداشته باشید ، توانایی تشخیص آن چه نمی خواهید را هم ندارید. هنگامی که نمی دانید چه چیزهایی را نمی خواهید، پس چیزهایی را هم که می خواهید نمی دانید.

تمام اجزاء بدن شما حتی یاخته هایتان تجارب خود را از سر می گذرانند و خواستهای خود را دارند و این خواسته ها را خالق عالم می داند و بدون استثناء به آنها پاسخ می دهد.

ناخواستنیها باید باشند تا خواستنیها پذیرفته شوند

گاهی اوقات آدمیان آرزو می کنند جهان این چنین نبود. آنها آرزوی جهانی را دارند که در آن چیزهای ناخواسته وجود نداشت. جهانی مطابق آرزوهای آنها و پاسخ ما این است شما به این دنیا نیامده اید تا همه ی تجربیاتی را که وجود دارند از سر بگذرانید. این جهان در حال گسترش است و همه چیز در آن می باید پذیرفته شود . به عبارت دیگر، برای آن که آنچه را می خواهید درک و تجربه کنید می باید آنچه را نمی خواهید هم درک کنید. زیرا برای انتخاب و تمرکز هر دو باید باشند و فهمیده شوند.

شما به دنیا نیامده اید تا دنیای ناقص را درست کنید

منشأ غیرمادی عالم، منشأ وجود شماست و تجربیات مادی شما باعث ظهور افکار شماست . باید بدانید که این جهان مادی معیوب نیست و احتیاج به تعمیر ندارد و شما هم برای تعمیر آن نیامده اید.

به این دنیا باید به عنوان جایی برای خلق و آفرینش نگاه کنید که شما و هر کس دیگر میتوانید خلاقیت و قدرت آفرینش خوبیها را به نمایش بگذارید . می باید ارزشها در تضاد و موازنه را در تنوع بدانید.

هرموجود مادی بر روی این سیاره در آفرینش با شما شریک است، اگر تنوع و تکثر عقاید و آرزوها را بپذیرید و آن را ستایش کنید همه ی آدمیان زندگی پربارتر، خشنودکننده تر و کامل تری را خواهند گذراند.

با آرد و مربایی که دوست ندارید کلوچه نپزید

تصور کنید که رئیس آشپزخانه ی بزرگ و کاملی هستید که هر ماده ی خوراکی که فکر می کنید در آن موجود است و می دانید چه چیزی را دوست دارید بپزید و می دانید چگونه مواد قابل دسترس را برای پختن چیزی که دوست دارید را در هم بیامیزید. موادی در این آشپزخانه هست که برای کار شما مناسب نیست. لزومی ندارد از آنها استفاده کنید. از طرفی از بودن آنها در آشپزخانه ناراحت نیستید. فقط از مواد مناسب برای ساختن کلوچه دلخواهتان استفاده می کنید و مابقی مواد را کنار می گذارید. تنوع آنچه در عالم است نباید شما را بترساند بلکه برعکس باید باعث الهام در شما شود زیرا می دانید که هر یک از شما خالق تجربه ای جداگانه هستید.

به مقصد فکر نکنید از سفر لذت ببرید.

هنگامی که فهمیدید جهان براساس سعادت خلق شده وقتی به آرزویی رسیدید آرام بگیرید و از آن لذت ببرید، زیرا می دانید خواسته ها پایان ندارند، بنابراین حرص نزنید و دایم به فکر بیشتر نباشید. شما موجودی ابدی هستید و با مردن به پایان نمی رسید، به جاودانه بودن خود فکر کنید. آن گاه است که از سفرتان لذت خواهید برد.

اگر هدف نهایی شما این است که دایم به هر چه می خواهید برسید، بگوییم که قادر به رسیدن به آرزوهای بی پایان خود نیستید. زیرا خواسته های شما پایان ندارد. طبیعت شما در حال تکامل است و درآن تکامل قدرت شادی نهفته است از این شادی برخوردار شوید.

از آن جا که هر آرزویی برآورده می شود حسد و رقابت معنا ندارد

نعمتی که برای شما مقدر شده مخصوص شماست و شما نیز نمی توانید خودخواهانه برکت دیگران را از آن خود کنید، به همه ی آرزوها پاسخ داده می شود و هیچ کس بدون پاسخ نمی ماند. هنگامی که با جریان انرژی در هماهنگی هستید همیشه برنده اید و لزومی ندارد دیگری ببازد تا شما برنده شوید.

گاهی اوقات آدمیان کمبود و نقایصی در زندگی خود می بینند و نمی توانند این حقیقت را درک کنند. اما آنچه آنها می بینند در حقیقت ناشی از عدم پذیرش برکت و موهبتی است که به آنها اختصاص یافته است . **گام اول :** اتفاق افتاده (درخواست شده). **گام دوم :** اتفاق افتاده (پاسخ داده شده). اما **گام سوم :** یعنی پذیرش انجام نشده است . کمبود و نقصانی وجود ندارد . رقابت برای دستیابی به موهبتها معنا ندارد . تنها مشکل در پذیرش یا عدم پذیرش آن چیزی است که درخواست کرده اید.

فصل هفدهم

کجا هستید و می خواهید کجا باشید؟

آیا تا به حال چیزی درباره ی سامانه موقعیت یاب دریانوردی و هوانوردی که در کشتیها و هواپیماها موجود است شنیده اید . آنتِنی بر بالای وسیله ، علایمی را به ماهواره ای می فرستد و موقعیت شما در هر لحظه مشخص می شود. رایانه مسافت محلی را که در آن هستید و محلی را که می خواهید بروید مشخص می کند. صفحه ی نمایش بهترین مسیر ممکن را به شما نشان می دهد. سامانه از طریق صفحه ی نمایشگر یا با گفتن کلمات مسیر بخصوصی را به سوی مقصد به شما ارایه می کند.

سامانه ی موقعیت یاب هیچگاه نمی پرسد : « کجا بوده اید ؟ » یا « چرا در آن جا این همه ماندید؟ » مأموریت آن ، رساندن شما از کوتاهترین مسیر به مقصد است. عواطف شما همین سامانه ی هدایتی را برای شما فراهم می کند. زیرا وظیفه ی آن رساندن شما از جایی که هستید به جایی است که می خواهید باشید.

دانستن این که کجا هستید و کجا می خواهید باشید برای آن که آگاهانه تصمیم به سفر بگیرید بسیار مهم است.

محیط شما تأثیر فراوانی بر شما دارد. اغلب دیگران سعی دارند رفتار شما را تغییر دهند . قوانین، مقررات و فشارهای جامعه هم بر رفتار شما اثر می گذارد. اما اگر این تأثیرات خارجی بر شما مؤثر واقع شود برایتان ممکن نیست از جایی که هستید به جایی که می خواهید برسید.

بزرگترین موهبتی که می توانید به دیگران بدهید شادی شماست

بزرگترین موهبتی که می توانید به دیگران بدهید شادی شماست. هنگامی که در حالت شادی، نشاط و خوشحالی هستید بطور کامل به جریان پاک انرژی مثبت مبدأ و خود واقعیتان وصل شده اید. هنگامی که در حالت اتصال هستید، هر چیز و هر کس که مورد توجه شماست از این توجه سود می برد.

شادی شما به آنچه دیگران می کنند بستگی ندارد

شادی شما به رفتار دیگران بستگی ندارد. بلکه به ارتعاشات درونی شما مربوط است. شادی دیگران هم به شما بستگی ندارد، بلکه به توازن ارتعاشات درونی آنها مربوط است . احساس شما نشانگر توازن ارتعاش میان خواسته ها ی شما و انرژی درونی شماست که ارایه می کنید.

هیچ چیز مهم تر از این نیست که ارتعاشات صادره از شما با ارتعاشات خواسته های شما یکی باشد. احساس درونی شما نشانگر پذیرش ارتباط شما با منشأ وجودیتان است. هر احساس خوب ، هر آفرینش مثبت ، برکت ، سلامت ، سرزندگی و رفاه و همه چیزهایی که آنها را خوب می دانید بستگی دارد به این که در این لحظه چه احساسی دارید.

هر اندیشه ای شما را به مقصد نزدیک تر یا دورتر می کند.

درست همان طور که برای شما آسان است که طرح و برنامه ی سفری را از این شهر به آن شهر بریزید. می توانید سفری موفقیت آمیز از حالت مضیقه ی مالی به فراوانی مال یا از بیماری به سلامت، از سردرگمی به آرامش خاطر فکری ، و غیره انجام دهید. در سفرهای زمینی مسایل ناشناخته ی عمده ای وجود ندارد زیرا مسافت بین دو شهر را می دانید ، می دانید در طول سفر از کجاها خواهید گذشت و می دانید اگر در جهت اشتباه پیش بروید چه اتفاقی می افتد.

هنگامی که از وجود سامانه ی راهنمای عاطفی خود آگاه شوید هرگز درباره ی آنچه می خواهید باشید به اشتباه نخواهید افتاد. هم چنین با هر فکری که ارایه می کنید می دانید به هدف خود نزدیک تر شده اید یا دورتر.

چرا گفتن نه به چیزها به معنای گفتن آری به آنها از آب در می آید؟

در عالم وجود شما قانون جاذبه حکمروایی می کند. یعنی جهان وجود شما درصدد جذب چیزهاست. وقتی توجه خود را بر چیزی معطوف می کنید که آن را می خواهید آن را جزو ارتعاشات خود کرده و به سوی خود جذب می کنید. اما اگر به چیزی که آن را نمی خواهید توجه دایم می کنید و دایم با آن نه می گویید آنها را هم طبق همین قانون، جزء ارتعاشات خود می کنید. تنها راه این است که به چیزی که نمی خواهید اصلاً نه فکر و نه اعتنا کنید. بنابراین وقتی اعتنا نمی کنید جزء وجود شما نخواهد شد.

فصل هیجدهم

به تدریج می توانید تواتر ارتعاشات وجود خود را تغییر دهید

فقط به این علت که تصمیم می گیرید که فکر جدیدی را برگزینید بدان معنا نیست که همین الان می توانید آن فکر را در سر خود جا دهید، زیرا قانون جاذبه در مورد فکرها چنین می گوید: البته هیچ فکری نیست که نتوانید آن را به سر خود راه دهید اما نمی توانید فوراً ارتعاشات خود را تغییر دهید و به حدی برسانید که فکر جدید لازم دارد.

بعضی اوقات در حالت بد روحی هستید و دوستی از راه می رسد که افکار مثبتی در سر دارد و از شما می خواهد تا فکرهای منفی را متوقف کنید و افکار مثبت را

جایگزین آن کنید. چنین کاری فوراً ممکن نیست زیرا قانون جاذبه به شما اجازه نمی دهد که ارتعاشات فکر جدید را پیدا کنید و از سطح ارتعاشات فکری که در سر دارید فوراً بالا بروید. در این حال اگر چه می خواهید که فکر خود را عوض کنید اما قادر به این کار نیستید. اما می خواهیم بدانید که این کار سرانجام عملی است و به تدریج و به اختیار خود می توانید افکار خود را تغییر داده و به موقعیت مثبت تری برسد.

به دنبال فکری بگردید که بهترین احساس را در شما به وجود می آورد

برگزیدن افکار متفاوت واکنشهای عاطفی متفاوت را به دنبال دارد. بنابراین می توانید بگویید : « من افکارم را انتخاب می کنم تا احساس بهتری داشته باشم. » این تصمیم بسیار خوبی است اما از آن بهتر که ساده تر هم هست این است : « می خواهم احساس خوبی داشته باشم بنابراین با برگزیدن فکری که احساس خوبی به من می دهد تلاش می کنم که احساس خوبی داشته باشم. »

اگر تصمیم شما این است که به دنبال سعادت خود باشید و به زندگی فکر می کنید که قرین سعادت نیست، تصمیم شما برای زندگی با سعادت ناموفق است زیرا قانون جاذبه نمی تواند با شما همراه باشد اما اگر تصمیم شما این است که به فکری که بهترین احساس را در شما برمی انگیزاند دسترسی پیدا کنید. تصمیم شما به راحتی قابل اجرا است.

فصل نوزدهم

فقط شما می دانید که احساستان درباره ی خودتان چیست

وقتی انتظار چیزی را دارید آن چیز به طرف شما می آید . وقتی به چیزی اعتقاد دارید آن چیز به سوی شما جلب می شود. وقتی از چیزی می ترسید به سرتان می آید . حالت یا روحیه شما همیشه رو به سوی چیزی دارد که به سوی شما در حرکت است. شما بر تجربیات خود تسلط خلاقانه دارید و با توجه به سامانه ی هدایت عاطفی می توانید چیزهایی را که می خواهید جلب کنید.

اگر تجربیاتی برای شما اتفاق می افتد که آنها را نمی خواهید باید عقاید خود را تغییر دهید، اگر دلتان می خواهد تجربیات جدیدی وارد زندگی شما شود می باید عقاید خود را تغییر دهید.

هر شرایطی ولو بسیار سخت با تغییر نگرش و افکار تغییر خواهد کرد. گزیدن افکار متفاوت به تمرین و تمرکز نیازمند است. اگر بر آنچه در حال حاضر هستید تمرکز کنید، و مانند همیشه فکر کنید، و عقایدتان چون همیشه باشد در این صورت هیچ چیز در زندگی شما تغییر نمی کند.

زندگی همیشه در حال حرکت است پس شما نمی توانید ثابت باشید

گاهی اوقات آدمها می گویند : « من چهار دست و پا مانده ام و هیچ کاری نمی توانم بکنم. »

بارها گفته ایم که ساکن ماندن برخلاف ذات آدمی است زیرا انرژی و به تبع آن زندگی همیشه در حال جنبش و حرکت است . همه چیز در حال تغییر است.

اما دلیل این که احساس میکنید از حرکت مانده و وارفته اید این است که دایم یک فکر در سر شماست و به همان فکر چسبیده اید . اگر می خواهید همه چیز تغییر

کند باید افکار جدیدی را جانشین افکار دیگر کنید. لازمه ی این کار پیدا کردن راههای ناآشنا (جدید) برای رسیدن به مقوله های آشناست.

دیگران نمی توانند آرزوها و خواسته های شما را درک کنند

دیگران اغلب اوقات مایل هستند شما را راهنمایی کنند. مردم بی شماری هستند که عقاید، مقررات، پیشنهادها و نظریات مختلفی در مورد این که چگونه زندگی کنید، ابراز می کنند. اما هیچ یک از آنها قادر نیستند موضوعی مهم را که برای رسیدن به آرزوهایتان لازم است در نظر بگیرند : دیگران نمی توانند میزان ارتعاش خواسته های شما را درک کنند، بنابراین نمی توانند شما را راهنمایی کنند . حتی اگر نیت خیر داشته باشند و خیر و صلاح شما را بخواهند.

هیچ کس جز خود شما نمی داند چه چیز برایتان بهتر است

هنگامی که به یاد می آورید که هر کس طلب کند دریافت خواهد کرد . بر شما واجب است که خودتان برای خود انتخاب کنید. هیچ کس نمی داند چه چیز برای شما بهتر است مگر خود شما. در هر لحظه خود شما می دانید چه چیز برایتان بهتر است.

فصل بیستم

وقتی سعی می کنید آزادی دیگران را سلب کنید در حقیقت آزادی خودتان را سلب کرده اید

هنگامی که دلتان چیزی را می خواهد و می بینید نمی توانید آن را داشته باشید ، به این نتیجه می رسید که چیزی در بیرون از شما مانع رسیدن شما به آرزویتان می

شود، اما چنین چیزی حقیقت ندارد. تنها چیزی که شما را از رسیدن به خواسته هایتان باز می دارد آن است که عادات فکری شما متفاوت از آرزوهای شماست.

هنگامی که از قدرت افکار خود و قدرت پذیرش چیزهایی که می خواهید آگاه شدید اختیار زندگی و وقایع آن را در دست گرفته اید.

چیزهای ناخواسته بدون دعوت شما نمی توانند وارد زندگیتان شود

از طریق تسلط بر رفتار یا خواسته های دیگران نمی توان جلو ورود وقایع ناخواسته به زندگی خود را گرفت . وقتی از قانون جاذبه درست آگاهی نداریم سعی می کنیم که وقایع دور و برمان را تغییر دهیم. اما این کار ممکن نیست. حال آن که وقتی از قانون جاذبه و احساسی که افکارتان در شما پیدا می کنند مطلع شدید دیگر ترسی از وقایع ناخواسته ندارید و چیزی را که نمی خواهید وارد زندگیتان نمی شود، مگر آن که خود دعوتش کنید.

در پشت هر خواسته ای آرزوی احساسِ خوب داشتن نهفته است

هیچ آرزویی نیست که شخص فکر کند پس از رسیدن به آن احساس خوشی نمی کند . چه این آرزو داشتن بینشی مادی باشد ، یا رسیدن به حالت و موقعیتی مادی یا داشتن روابط، شرایط بهتر. در قلب هر خواسته ای ، آرزوی رسیدن به احساس بهتر نهفته است. بنابراین ضابطه ی موفقیت در زندگی نباید رسیدن به پول یا چیزهای دیگر باشد. ضابطه ی موفقیت باید مقدار شادی باشد که احساس می کنید. اساس زندگی آزادی است و نتیجه ی زندگی توسعه و گسترش است. اما هدف زندگی شادی و نشاط است.

هنگام قدردانی کردن مقاومتی از خود نشان ندهید

یادتان باشد که شما بخشی از انرژی عالم هستید و هنگامی که اجازه ی ارتباط کامل با مبدأ خود را به خود می دهید احساس خوبی دارید و هرگاه پذیرای این ارتباط نیستید، کمتر احساس خوشی می کنید. شما انرژی خالص و مثبت هستید، شما محبت اید. انتظار چیزهای خوب را دارید. به خود احترام می گذارید و خود را دوست دارید. بنابراین شکرگزاری و قدردان باشید.

عشق و تمجید از خود بهترین جنبه ای است که می توانید آن را در خود پرورش دهید. تمجید از دیگران و تمجید از خود هماهنگی کامل با ارتعاشات انرژی مبدأ دارند.

هنگام تمجید و قدردانی از دیگران انرژی مثبت درونی خود را افزایش می دهید و آن را با انرژی خالق هماهنگ می کنید.

برعکس هنگام عیب جویی از دیگران یا وقتی که عیبی در خود پیدا می کنید احساس خوبی ندارید زیرا ارتعاشی که این عیب جویی در شما پدید می آورد با احساس خالق شما یکی نیست.

هنگامی که مادربزرگتان از شما تعریف می کند و به شما می گوید چقدر خوب و عزیز هستید و باعث می شود که احساس خوبی در شما به وجود آید. در حقیقت شما را با وجود واقعی تان متصل کرده است. برعکس هنگامی که معلم یا آشنایی شما را تحقیر می کند احساس بدی به شما دست می دهد. زیرا تحت تأثیر فکری قرار گرفته اید که با وجود واقعی شما هماهنگ نیست.

می باید تا اندازه ای خودخواه باشید تا با آسایش هماهنگ شوید

ممکن است کسی ما را متهم کند که درس خودخواهی می دهیم. در واقع همینطور است و ما درس خودخواهی هم می دهیم. اگر خودخواه نباشید که به اراده و اختیار خود با انرژی مبدأ هماهنگ شوید چیزی ندارید که بدهید و چیزی هم به دست نمی آورید.

بعضی ها نگرانند که : « اگر خودخواهانه هر چه می خواهم به دست آورم حق دیگران را نگرفته ام ؟ » این فکر براساس این تصور نادرست شکل گرفته که برکت و فراوانی محدود است . آنها تصور می کنند اگر مقدار زیادی از کیک را برای خود بردارند برای بقیه چیزی نمی ماند. حال آن که ، کیک با میزان خواسته ی همه شما بزرگتر می شود.

اگر شما سلامت باشید دیگران مریض نمی شوند. سالم بودن شما، دیگران را از تندرستی محروم نمی کند.

اگر همه بر روی این سیاره با مبدأ خود در ارتباط بودند، نه حسادتی درکار بود نه ناامنی نه رقابتی و نه حمله به حقوق دیگران. اگر هر کس از قدرت درونی خود مطلع می شد درصدد تسلط بر دیگران بر نمی آمد. احساس نفرت و ناامنی از عدم اتصال به وجود واقعی شما برمی خیزد. اتصال (خودخواهانه) شما با سعادت باعث خلق سعادت می شود.

اگر انتظارش را نداشته باشید پذیرایش هم نمی شوید

با هر خواسته ای مقداری انرژی به سوی خود جذب می کنید و به دلیل افکاری که در سر دارید و به آن خواسته مربوط است مقداری از آن انرژی جذب شده را به وجود خود پذیرا می شوید . اگر عواطف نیرومندی در شما برانگیخته شده، چه منفی یا مثبت ، به معنای آن است که بر خواسته ی خود شدید متمرکز شده اید و مقدار

زیادی انرژی را به سوی خواسته ی خود ارسال کرده اید. وقتی احساسات مثبت شما مانند شور و هیجان ، انتظار یا عشق باشد معلوم است که مقاومتی در این راه وجود ندارد. بنابراین انرژی جذب کرده اید و به مانع و مقاومتی برنمی خورد و خواسته ی شما برآورده خواهد شد. اما وقتی ترس، خشم ، افسردگی بر شما مستولی می شود یعنی در برابر خواسته ی خود مقاومت می کنید و به مانع برخورده اید.

پس وقتی اعتقاد دارید آرزویتان برآورده می شود در موقعیتی خلاق هستید. اما وقتی چیزی را می خواهید که به برآورده شدن آن اعتقادی ندارید آن را پذیرا نشده اید و برایتان اتفاق نخواهد افتاد.

فصل بیست و یکم

از ۶۸ ثانیه زمان رسیدن به آرزویتان فقط ۱۷ ثانیه فاصله گرفته اید

با صرف چند ثانیه تمرکز بر روی موضوع، ارتعاشات آن موضوع را درون خود فعال می کنید و بلافاصله قانون جاذبه به این فعال سازی واکنش نشان می دهد. هر چه بیشتر بر روی موضوعی تمرکز کنید این کار برای شما آسانتر می شود . زیرا افکار دیگری را جذب می کنید که جوهره ی فکر شما محسوب می شوند.

ظرف ۱۷ ثانیه تمرکز بر روی چیزی ، ارتعاشات فعال می شوند و هر چه تمرکز قوی تر باشد قانون جاذبه ، افکار جدیدتری به سوی فکر شما می کشاند که با فکر اولیه شما هماهنگ است. در این هنگام ارتعاشات قدرت جذب چندان زیادی ندارد. اما اگر تمرکز شما ادامه پیدا کند قدرت ارتعاشات بیشتر خواهد شد. اگر بتوانید ۶۸ ثانیه بطور خاص بر روی موضوع تمرکز کنید ارتعاشات آن قدر نیرومند می شود که شروع به آشکار شدن می نمایند.

هنگامی که بطور مکرر به آن موضوع فکر می کنید و بتوانید آن را حداقل ۶۸ ثانیه بطور کامل در ذهن خود نگه دارید، ظرف مدت کوتاهی (حتی چند ساعت و در بعضیها چند روز) آن فکر بر شما غلبه پیدا می کند و هنگامی که فکر غالبی درسر دارید ظهور آن فکر را خواهید دید مگر آن که فکرتان عوض شود.

یادتان باشد :

- فکرهایتان باید برابر باشد با آنچه می خواهید جذب کنید.
- به آنچه فکر می کنید می رسید، چه آن را بخواهید و چه نخواهید.
- فکرهای شما ارتعاش دارد، ارتعاشات از طریق قانون جاذبه پاسخ داده می شود.
- هنگامی که ارتعاشات گسترش می یابد و نیرومندتر می شود سرانجام به ظهور می رسد.

نباید از افکار ناخواسته که بر آنها نظارت ندارید بترسید

بعضی از مردم هنگامی که قانون جاذبه را فهمیدند، پذیرفتند. ممکن است از دست افکار ناخواسته ی خود در عذاب باشند. زیرا این افکار ناخواسته ممکن است سدی در راه رسیدن به خواسته هایشان باشد و نیروی زیادی از طریق آنها به هدر برود، اما دلیلی برای نگرانی وجود ندارد. با تمرین و شناخت افکار منفی می توانید افکاری را که می خواهید برگزینید و افکار نامناسب را پس بزنید. افکار نامناسب هم که گفتیم افکاری است که احساس بدی در شما به وجود می آورد.

مثالی برای بالا بردن سطح مقیاس هدایت عاطفی

فکر کنید اتفاق بدی برایتان افتاده و باعث شده احساس بدی داشته باشید. از هیچ چیز بوی خوبی و خوشی نمی آید، انگار به آخر دنیا رسیده اید و هر فکری که به سرتان می آید دردناک است. بهترین کلمه ای که می تواند حالت شما را شرح دهد افسردگی است. اگر بتوانید خود را مشغول به کاری کنید احساس بهتری پیدا خواهید کرد. اگر افکارتان را متوقف و خودتان را سرگرم کار کنید احساس شما تغییر خواهد کرد. افکار زیادی ممکن است به کمک شما بیایند و شما را از این احساس افسردگی نجات دهند. گر چه در آن لحظه به آن افکار دسترسی ندارید یا توانایی جایگزین کردن آنها با افکار منفی، در شما نیست. اما اگر نیت شما این باشد که فکر بهتری که حال شما را خوب کند به سرتان راه یابد – و از قدرت افکار مثبت آگاه باشید – می توانید فوراً از مقیاس هدایت عاطفی بهره بگیرید. این کار یعنی به فکری بیندیشید. هر فکری ، و بعد آگاهانه امتحان کنید آیا این فکر شما را از این حالت نجات می دهد یا نه. اگر نشد به سراغ فکر دیگری بروید و این کار را امتحان کنید تا سرانجام به فکری برسید که باعث تغییری ولو اندک در شما بشود.

فرض کنید کسی به شما حرفی زده که باعث عصبانیت شما شده یا به قولش عمل نکرده، وقتی به این موضوع فکر می کنید شما را از افسردگی دور می کند. به عبارت دیگر درست در لحظه ای که به فکر موضوع عصبانی کننده می افتید می بینید بهتر می توانید نفس بکشید و حالتان کمی بهتر است.

همین جا توقف کنید، می بینید که از مقیاس راهنمای عاطفی کمک گرفته اید و توانسته اید یک قدم خود را از حالت بد و ناامیدکننده دور کنید.

عده ای ایراد می گیرند که خشم خصلت خوبی نیست. ما هم از این موضوع آگاهیم اما هنگامی که ناامیدی و افسردگی شما را به حد خفقان رساند از این تحریک

روحی می توان برای تغییر حالت استفاده کرد. وقتی خودتان آگاه هستید که خشم را برای تغییر حالت در خود برگزیده اید تا از ناامیدی دور شوید در این صورت این حالت ضرری برای شما ندارد.

چرا تغییر حالت جزیی این همه اهمیت دارد

تسلط نداشتن بر وقایعی که در زندگی پیش می آید به دلیل آن است که تشخیص نداده اید رو به سوی کجا دارید. بدون تشخیص آگاهانه از راهنمایی احساسات و عواطف ما و این که چه معنایی می دهند، غالباً از هدف خود دور می شویم.

از لغات زیادی برای طبقه بندی احساسات استفاده شده اما در واقع فقط دو نوع احساس وجود دارد : احساس خوب و احساس بد.

این احساسها مقیاس و درجه ای هستند که میزان پذیرش انرژی نیرومند و خالص به سوی ما را نشان می دهند. حد اعلای ارتباط در انسان حالت شادی ، عشق ، آزادی و آگاهی به وجود می آورد و حد اعلای عدم ارتباط منجر به ناامیدی ، حزن و اندوه و ترس و افسردگی می شود.

وقتی عمداً و از روی اراده بتوانید تغییر اندکی در حالت روحی خود ایجاد کنید ارزش زیادی برای شما دارد. زیرا در این حالت تغییر ولو اندک می توانید راهی برای تسلط بر خود پیدا کنید و گر چه این راه شما را به ارتباط کامل به انرژی نمی رساند . اما دیگر احساس ناتوانی و دست و پا بسته بودن نمی کنید.

فقط خود شما قادرید درک کنید که انتخاب افکار خشم آلود تا چه حد برایتان مفید است

اگر شخصی که عمیقاً دچار افسردگی است متوجه شود افکار خشم آلود او باعث رهایی اش از افسردگی شده و از آن مهمتر بفهمد که گزینش ارادی باعث این وضع شده قدرت روحی خود را به دست می آورد و افسردگی او را رها خواهد کرد. البته مهم است که در حالت خشم نیز باقی نماند.

اطرافیان نمی توانند بفهمند که خشم اختیاری شما وسیله ی بهبودی شماست، فقط شما این را می دانید – آن هم از طریق احساس رهایی – تا زمانی که نتوانید از طریق بهبود احساسات خود را هدایت کنید پیشرفت قابل ملاحظه ای در راه رسیدن به آرزوهایتان نخواهید داشت.

اگر از نظر احساس بتوانم خود را اصلاح کنم به هر چه دلم بخواهد می رسم

همین حالا سعی می کنم بهترین احساس ممکن را پیدا کنم. تلاش می کنم آرامش داشته باشم، آرامش.

یادتان باشد :

- خشم شما را از افسردگی و از اندوه یا احساس ناامیدی ترس یا زبونی نجات می دهد.
- انتقام شما را از خشم رها می کند.
- خشم شما را از انتقام رها می کند.
- احساس ملامت شما را از خشم رها می کند.
- در خود فرو رفتن شما را از ملامت رها می کند.
- برانگیختگی شما را از ملامت رها می کند.
- امیدوار بودن شما را از برانگیختگی رها می کند.
- توقعات مثبت، شما را از خوش بینی رها می کند.

- نشاط شما را از توقعات رها می کند.

با تمرین خواهید فهمید که سامانه ی راهنمای احساسی به شما چه می گوید و می توانید خود را از احساسات ناخواسته رها کنید.

بعضیها تصور می کنند داشتن آرزو و خواسته آنها را از بینش الهی و نزدیکی به خداوند دور می کند اما چنین نیست. داشتن آرزو به معنای آن است که شما زنده اید و حس زندگی در شما جاری است و به هیچ وجه نباید خود را بابت آرزوهایتان ملامت کنید. داشتن آرزو شما را به خداوند نزدیک تر می کند و دایم در اتصال با او قرار می دهد. و از این طریق احساس بهتری به شما دست می دهد.

حدود تغییرات احساسی شما

احساس شما نشانگر قدرت ارتعاشات شماست و از میزان ارتباط شما با خالق خبر می دهد.

ارتباط کامل با مبدأ انرژی به معنای آن است که از این موارد آگاهید :

- آزادید.
- قوی هستید.
- خوبید.
- سرشار از محبتید .
- دارای ارزش هستید.
- هدف دارید.
- همه چیز برایتان خوب است.

مجسم کنید مخزنی دارید که درجه آن در مرحله ی پُر نشانگر پذیرش کامل انرژی مبدأ است و خالی نشانگر عدم ارتباط کامل با مبدأ بر اثر مقاومت درونی شماست.

درجه ی احساس شما احتمالاً وضعیتی به شرح زیر دارد :

۱. نشاط / آگاهی / پذیرش / آزادی / عشق / سپاسگزاری
۲. شور و هیجان
۳. اشتیاق / شادی
۴. توقعات مثبت / باور
۵. خوش بینی
۶. امیدوار بودن
۷. رضایت
۸. ملال
۹. بدبینی
۱۰. سرخوردگی / بیقراری / بی صبری
۱۱. آشفته بودن
۱۲. مأیوس بودن
۱۳. تردید
۱۴. نگرانی
۱۵. ملامت کردن
۱۶. ناامیدی
۱۷. خشم
۱۸. انتقام
۱۹. نفرت / خشم

۲۰. حسادت

۲۱. عدم امنیت / احساس گناه / ناشایستگی

۲۲. ترس / اندوه / افسردگی / ناامیدی / نداشتن توانایی

آنچه مهم است رفتن از حالت بد به حالتی است که آگاهانه احساس خوبی و خوشی کنیم. کلمات زیاد مهم نیستند.

معرفی ۲۲ روند که اثبات شده می توانند در برآورده شدن آرزوها مؤثر باشند

تا این جا فهمیده اید که موجودی هستید ساخته شده از روح و انرژی که با این قالب مادی پا به این دنیا گذاشته اید.

فهمیده اید که سامانه ی راهنمایی درون شما هست که هر لحظه می تواند میزان ارتباط شما را به خداوند نشان دهد.

فهمیده اید که هر چه احساس بهتری داشته باشید، نشانگر آن است با خود واقعی تان بیشتر در تماس هستید و هر چه احساس شما بدتر باشد نشانگر عدم پذیرش ارتباط است.

فهمیده اید که کاری نیست که نتوانید انجام دهید، چیزی نیست که نتوانید به دست آورید.

فهمیده اید که آزاد هستید و هر چه به سوی شما بیاید در واکنش به افکاری است که برگزیده اید.

از همه مهم تر آن که فهمیده اید سعادت و برکت احساس و پایه ی این دنیاست مگر آن که خود با افکارتان مانع شوید والا این برکت به سوی شما روان است.

آیا چیزی هست که بخواهید اصلاح کنید؟

اگر زندگی شما از جمیع جهات برایتان مطلوب و راضی کننده است دیگر دلیلی ندارد که به خواندن این کتاب ادامه دهید. اما اگر چیزهایی در زندگیتان هست که می باید اصلاح شوند – چیزی که می خواهد به زندگی شما وارد یا خارج شود – دستور کارهای زیر برایتان مفید خواهد بود.

عادت شما به مقاومت تنها مانعی است که شما را از جذب و پذیرش چیزهایی که می خواهید باز می دارد. افکاری که اگر ناآگاهانه و ذره ذره توسط شما در فکرتان جمع شود این مانع را می سازد.

روندی که در صفحات بعد ارایه می گردد باعث می شود الگوی مقاومت راتغییر دهید. این روند مرحله به مرحله و روز به روز است و دیگران با شگفتی شاهد تغییراتی در شما و رسیدنتان به نشاط خواهند بود. شما نیز می توانید مدعی شوید که : « راهی پیدا کرده ام که سعادت و برکت به سویم روان شود. من هنر جذب و پذیرش را یاد گرفته ام. »

باید تنه های درخت را از مسیر خود کنار بزنید

بعضی از مراحل کمکتان می کند تا به وضوح به خواسته های خود تمرکز کنید و قدرت جذب شما نیرومند تر شود. اما اگر به هر دلیل مقاومت زیادی از خود نشان می دهید نتیجه برعکس خواهد بود.

اگر با سرعت ۱۰۰ کیلومتر در ساعت با درختی برخورد کنید تصادف شما بسیار شدیدتر از زمانی است که ۵ کیلومتر در ساعت سرعت دارید. در تجزیه و تحلیل ها سرعت خودروی شما برابر است با انرژی خلاقی که از خود منتشر می کنید و درخت

همان افکار مخالف یا مقاومت درونی شماست. اکثر مردم فکر می کنند تنها گزینه ای که دارند آن است که سرعت خودرویشان را کم کنند، اما ما توصیه می کنیم درخت را از سر راهتان کنار بزنید.

روشهایی که در این کتاب ارایه می کنیم به نحوی طراحی شده تا موانع را از سر راه شما کنار بزند . زیرا هیچ چیز لذت بخش تر از حرکت به سوی آنچه می خواهید با سرعتی فراوان و در حالی که هیچ درختی سر راهتان قرار ندارد ، نیست.

با بهبود وضع احساسیمان شروع کنیم

بعضی از مراحل مستقیماً متوجه تجربیات بخصوصی از قبیل اضافه شدن رفاه اقتصادی یا مادی است، اما اکثر برنامه های پیشنهادی باعث بهبود کلی اوضاع شما می شود.

به شما تعهد مطلق می دهیم که با به کارگیری این مراحل زندگی شما به کل دگرگون می شود. بعضی از این مراحل باعث خشنودی شماست و دلتان می خواهد هر روز آنها را به کار گیرید. بعضی از آنها را فقط در موارد بخصوصی به کار می گیرید. این مراحل شما را به نشاط درونی کامل می رساند. علاوه بر آن به هر چیز که دلتان می خواهد می رسید.

آیا روی همه چیز رنگ و روغن می کشید؟

عواطف شما برای تسلط آگاهانه بر تجربیات شما ضروری هستند. البته برای آن که زندگی شادی هم داشته باشید ضروریند.

وقتی که بنزین خودرویتان در حال تمام شدن است برای آن که چشمتان به درجه ی بنزین نیفتد روی آن را با برچسب نمی پوشانید، همین طور دلتان نمی خواهد

هم احساسات خود را با نشان دادن احساسات کاذب مخفی کنید، زیرا این کار باعث جذب آنچه می خواهید نمی شود. این کار تنها از طریق تغییر ارتعاشات شما ممکن است و تغییر ارتعاشات باعث تغییر احساس شما می شود.

باید در وضعیت آگاهی کامل از آنچه می آفرینید باشید

وقتی از وضعیت احساسی خود باخبر هستید می توانید افکار خود را به نحوی هدایت کنید تا فقط چیزهای مطلوب و خوشایند را جذب کنید . هنگامی که احساس خوبی ندارید می باید احساس خود را اصلاح کنید تا چیز ناخواسته ای جذب زندگی شما نشود.

قبل از آن که تجربه ناخوشایندی وارد زندگیتان شود با اصلاح مسیر افکارتان می توانید به چیزی که دلخواه شماست برسید.

آفرینش ارادی یعنی افکارتان را به سوی مسیری که احساس خوبی به شما می دهد هدایت کنید.

آفرینش ارادی یعنی برگزیدن افکاری که احساس بهتری به شما می دهد

بعضیها می گویند : « وقتی شرایط تغییر کند، روحیه ی من هم بهتر خواهد شد. وقتی پول بیشتری داشته باشم یا به خانه بهتری نقل مکان کنم یا کار و همسر بهتری پیدا کنم ، روحیه ام بهتر خواهد شد. » تردیدی نیست وقتی این گونه شرایط بهتر شود روحیه ی انسان هم بهتر خواهد شد. اما این به معنای شیپور را از سر گشاد زدن است . برای همه امکان پذیر نیست که شرایط زندگیشان بهتر شود تا روحیه شان بهتر شود. تازه خیلی ها هم همه ی اینها را به دست می آورند و باز هم اسیر همان شرایط روحی بد هستند.

آفرینش ارادی به معنای تغییر شرایط و سپس تغییر روحیه نیست. آفرینش ارادی یعنی افکاری را انتخاب کنید که روحیه تان را تغییر دهد و این تغییر روحیه منجر به تغییر شرایط زندگی شود. بنابر قانون جاذبه تغییر روحیه ، عواطف و احساس، باعث جذب آرزوها می شود.

هدف این فرایند آن است که شما را از مقاومتهای درونی رها کند

در صفحات بعد، مراحلی به شما پیشنهاد می شود تا به تدریج ارتعاشات خود را تغییر دهید و به تبع آن قدرت جذب شما افزایش پیدا کند. وضعیت ارتعاشی شما از فردی به فرد دیگر و از زمانی به زمان دیگر تفاوت می کند. بنابراین از طریق احساستان می فهمید آیا در روندی مناسب پیش می روید یا نه ؟

در طول زندگی از طریق تربیت ، معاشرت ، بحث و گفتگو، افکاری تبدیل به عقاید شما شده اند و بر قدرت جاذبه شما حکمروایی می کنند. هر فکری موجب واکنشهای عاطفی در شما می شود.

مراحل زیر از ۱ تا ۲۲ شماره گذاری شده است . هر چه در مراحل فعلی ارتعاشات شما با خالق خوبیها نزدیک تر باشد روشها تأثیرگذارتر خواهد بود و در همان مراحل اولیه هماهنگی شما صورت می گیرد. اما اگر از خالق خود دور باشید مدت زمان طولانی تری برای هماهنگی لازم است.

اگر آدمی هستید که یادتان نمی آید آخرین بار کی احساس خوشی کرده اید ، بنابر شرایطی که خودتان برای خودتان درست کرده اید، خارج از حیطه ی سعادت و رفاه هستید. بنابراین در پنج یا شش مرحله ی اول هیچ گونه رهایی از شرایط موجود را احساس نخواهیدکرد. حتی ممکن است به مرحله ی آخر هم برسید و فقط تفاوت جزیی را مشاهده کنید، اما می خواهیم بدانیدکه مهم ترین موضوع مقدار احساس

خوب یا سرعت رسیدن به آن نیست . از نظر ما مهم ترین مسأله آن است که آگاهانه احساس رهایی به شما دست دهد و بدانید این رهایی بر اثر تلاش ارادی است که انجام داده اید. زیرا هنگامی که این احساس به شما دست داد یعنی هنوز قدرت تسلط بر خلق تجربیات خود را دارید و می توانید به هر سو که می خواهید بروید.

یادتان باشد، هدف هر مرحله آن است که قدرت ارتعاشات شما را زیادتر کند. به عبارت دیگر : هدف این فرایند آن است که مقاومتهای درونی را کنار بزنید . هدف این فرایند بهبود وضعیت احساسی شماست.

اگر بعد از چند دقیقه کار کردن یک فرایند احساس بهتری پیدا نکردید دیگر آن را ادامه ندهید و فرایند دیگری با شماره ی بالاتر را برگزینید.

خوب گوش کنید و سعی کنید از این فرایند لذت ببرید

ما از واژه های ، فرایند ، شیوه ، یا بازی جابه جا استفاده می کنیم. در حالی که این فرایندها نیرومندند و به شما کمک می کنند به هر چه می خواهید برسید. اگر همراه تفریح و بازی آنها را انجام دهید مقاومت درونیتان کمتر خواهد بود.

هر چه مقاومت کمتری داشته باشید سریع تر به هدف می رسید و برای آن که مقاومتتان کمتر باشد می توانید از شیوه ی بازی استفاده کنید.

شما در این لحظه خالق واقعیتهای زندگی خود هستید

قبلاً گفتیم چه بدانید و چه ندانید خالق تجربیات خود هستید. وقایع زندگی شما براساس ارتعاشاتی که از فکر خود منتشر می کنید شکل می گیرد.

فرایندی که ارایه می کنیم شما را از موجودی که بطور غیرارادی حوادث زندگی خود را رقم می زند به موجودی مبدل خواهد کرد که آگاهانه سرنوشت خود را تعیین می کند.

ما این فرایند را با عشق واشتیاق به شما ارایه می کنیم. عشق فراوانی در این فرایند نهفته و این عشق برای شماست.

بازی تعریف و تمجید از همه چیز

چه وقت از این فرایند استفاده کنید:

هنگامی که می خواهید روحیه خوب خود را بهتر کنید. هنگامی که می خواهید روابط خود را با کسی بهبود بخشید.هنگامی که می خواهید احساس خوبی را که دارید حفظ کنید. هنگامی که در حال رانندگی یا راه پیمایی هستید یا در صف ایستاده اید و می خواهید کار مفیدی انجام دهید. هنگامی که چیزی دور و بر شماست که می تواند احساسات منفی در شما ایجاد کند و بخواهید اختیار عواطف واحساسات خود را در دست داشته باشید. هنگامی که آگاهید که دارید عواطف منفی را تجربه می کنید و می خواهید نوع احساستان را تغییر دهید.

حدود تغییرات احساسی شما

این فرایند سپاسگزاری و تعریف هنگامی که درجه ی احساس شما جایی مابین:

(۱) نشاط/ آگاهی / اختیار داشتن/ آزادی / عشق / سپاسگزاری

و

(۵) خوش بینی

در نوسان است بالاترین کارایی را برای شما داراست.
(اگر نمی دانید درجه ی احساس شما چیست انتهای فصل ۲۱، راهنمای ۲۲ درجه ی احساسی ، مراجعه کنید)

فرض کنید که انتظارات مثبتی دارید . چون انتظارات مثبت با شماره ۴ درجه بندی شده ، و ۴ میان ۱ و ۵ قرار دارد این فرایند یکی از باارزش ترین مواردی است که می باید همین حالا از آن استفاده کنید.

می توانید بازی تعریف و تمجید را هر جا و هر وقت به آسانی انجام دهید و افکار خوشایند را در ذهن خود تکثیر کنید. اگر بتوانید افکار خود را روی کاغذی بنویسید به این روند کمک کرده اید، اما این کار الزامی نیست. سعی کنید به دور و بر خود نگاه کنید و چیزی را پیدا کنید که شما را خشنود می کند . سعی کنید توجهتان را بر این چیز معطوف کنید و فکر کنید چقدر زیبا، مفید یا شگفت انگیز است و این تمرکز را ادامه دهید، افکار مثبت شما زیاد خواهد شد. حالا به تغییرات فکر خود توجه کنید واز احساس خود تعریف و تمجید کنید. وقتی احساس خوب در شما تقویت شد دوباره به دور و برتان نگاه کنید و نکته یا چیز خوشایندی را پیدا کنید و به تعریف از آن بپردازید.این روش در شما ارتعاشات نیرومندی به وجود می آورد . سعی کنید چیزهایی را پیدا کنید که حتماً قابل تعریف و تمجید هستند. زیرا هدف پیدا کردن چیزهای ناقص و بد نیست. هر چه بیشتر به روی چیزهای خوب تمرکز کنید قانون جاذبه افکار خوب، تجربه های مردم و چیزهایی که با حالت خوب روحی شما هماهنگی دارد را پیش روی شما می گذارد. از آن جا که قصد شما در طی روز آن است که چیزهایی را که قابل تعریف و ستایشند پیدا کنید ارتباط خود را با مبدأ انرژی تقویت کرده و مقاومت را در خود از بین می برید.

از آن جا که ارتعاشات تعریف وتمجید ارتباط نیرومندی میان وجود مادی و معنوی شما پدید می آورد، باعث می شود که بتوانید از وجود درونی الهام و راهنمایی بگیرید.

هر چه بیشتر تعریف و تمجید کنید مقاومت کمتری در ارتعاشات وجودی شما پیدا می شود. هر چه مقاومت شما کمتر شود زندگی شما بهتر خواهد بود. با تمرین فرایند تعریف و تمجید می توانید خود را به ارتعاشات بالاتر منتقل کنید و حالت منفی بافی را از خود دور کنید. هر چه بیشتر چیزهایی را پیدا کنید و از آنها تعریف کنید احساس درونی شما بهتر میشود. هر چه احساستان بهتر شود بیشتر دلتان می خواهد این کار را تکرار کنید و هر چه بیشتر این کار را تکرار کنید احساستان بهتر می شود و...

بعد از مدتی احساس نشاط دایمی را تجربه می کنید . بر اثر تمرین بعد از مدتی قدرت پذیرش شما افزایش پیدا می کند. اگر به این بازی مشغول شدید و دیدید احساس خوبی در شما به وجود نمی آورد- یعنی این فرایند شما را اذیت می کند – دست از آن بردارید و مرحله ای را که شماره ی بالاتری دارد برگزینید.

در ابتدای کار خوبست که روزانه ده تا پانزده دقیقه مبادرت به این کار کنید، بعد از چند روز خواهید دید که چندین بار در روز مشغول به این کار هستید ولو چند ثانیه این جا و چند ثانیه آن جا این کار را بکنید. در هر حال همان احساس خوب به شما دست می دهد.

مثالی ارایه می کنم : فرض کنیم در صف اتوبوس جلو ساختمان اداره ی پست ایستاده اید، ممکن است چنین فکر کنید :

چه ساختمان قشنگی است. چقدر آن را تمیز نگه داشته اند. چقدر رفتار کارکنان اداره پست دوستانه است. رفتار آن مادر چقدر با بچه اش زیباست. این خانم چه بلوز قشنگی بر تن دارد. امروز چه روز خوبی است.

ممکن است در حین رانندگی با خود فکر کنید :

خودرویم را دوست دارم. این بزرگراه جدید چقدر عالی ساخته شده. دارد باران می آید عجب هوای معرکه ای. خودرویم مطمئن و قابل اعتماد است. از شغلم کاملاً راضی هستم.

ممکن است بر روی هر یک از موارد بالا باز هم بیشتر دقت کنید و دلایل بیشتری برای تعریف پیدا کنید. برای مثال :

چه ساختمان قشنگی است:

توقفگاه این ساختمان چقدر جا دارد. پیشخانهای زیادی برای مراجعین وجود دارد و کارها سریع انجام می شود. پنجره های ساختمان خیلی بزرگند و هوا به خوبی جابجا می شود.

این بزرگراه جدید چقدر عالی ساخته شده است:

رفت و آمد در آن به راحتی صورت می گیرد. خیلی سریع تر از قبل به مقصد می رسم. چه مناظر زیبایی برای تماشا وجود دارد.

وقتی به دنبال چیزهایی بگردید که از آنها تعریف کنید، خواهید دید تمام روز برای تعریف و تمجید از آنچه دور و بر شما وجود دارد کافی نیست و این تعریف و تمجید شما را به اتصال با مبدأ انرژی می رساند.

آبراهام درباره ی مزایای تعریف و تمجید سخن می گوید

هر آنگاه درباره چیزی به تعریف و تمجید می پردازید، هر بار که درباره چیزی احساس خوبی دارید، در حقیقت به کائنات می گویید : لطفاً بیشتر ، از همین.

از ما می پرسند : آیا عشق لغت بهتری برای تعریف و تمجید نیست؟ آیا عشق انرژی غیرمادی را بهتر توصیف نمی کند؟ ما پاسخ می دهیم که عشق و تعریف و تمجید از یک جنس ودارای یک نوع ارتعاشند. بعضیها از واژه ی سپاسگزاری یا قدردانی استفاده می کنند. در اصل اینها شرحی است از سعادت. تمایل برای تعریف و تمجیددر ابتدای کار بسیار خوب و خوشایند است و به تدریج شتاب بیشتری می گیرد و هر چه بیشتر تعریف می کنید چیزهای بیشتری که قابل تعریف و شکر گزاری است به سوی شما می آید. وقتی خیال تشکر و قدردانی دارید، چیزهای بیشتری که شایسته ی قدردانی و تشکر است به سراغتان می آید.

نمی توانید احساس دیگران را تحت اختیار خود بگیرید

ممکن است با کسانی برخورد کنید که ناامید و افسرده هستند وامواج منفی به شما می فرستند . در این صورت دیگر جایی برای تعریف و تمجید وجود ندارد. قرار نیست که به هر چیزی که خوشتان نمی آید نگاه کنید و از آن تعریف و تمجید کنید به جای این کار، به چیزی نگاه کنید که احساس خوبی در شما به وجود می آورد.

هنگامی که تصمیم گرفتید کاری کنید که احساس خوبی داشته باشید و بدانید که هیچ چیز مهم تر از این نیست ، تعریف و تمجید در کانون توجه شما قرار می گیرد، سپس بنابر قانون جاذبه دایم چیزهایی که باعث تعریف و تمجید و تشکر و

سپاسگزاری شما می شود سر راهتان قرار می گیرد. وقتی دایم در حال شکرگزاری ، قدردانی و تعریف وتمجید هستید به کانون انرژی متصل شده اید و به آن تکیه کرده اید بنابراین دیگر آسیب پذیر نیستید ، نمی ترسید، حوادث شما را نگران نمی کند.

زندگی کردن برای فردا نیست . زندگی کردن همین امروز و در همین لحظه است.

جعبه جادویی

چه وقت از این فرایند استفاده کنید:

هنگامی که می خواهید انرژی شکل دهنده ی عالم در جهت خواستهای شما قرار گیرد. هنگامی که می خواهید اطلاعات دقیق تری از آنچه می خواهید به خالق عالم بدهید.

حدود تغییرات احساسی شما

مرحله ی جعبه جادویی هنگامی برای شما مفید است که درجه ی گستره ی احساسی شما جایی مابین:

(۱) نشاط/ آگاهی / اختیار داشتن/ آزادی / عشق / سپاسگزاری

و

(۵) خوش بینی

در نوسان باشد.

اگر احساس شما جایی میان (۱) و (۵) قرار دارد . مرحله جعبه ی جادویی به کار شما می آید.

اول از همه یک جعبه خوشگل پیدا کنید، آن قدر خوشگل باشد که هر وقت به آن نگاه می کنید شما را خشنود کند. روی در جعبه ، جایی که چشم شما راحت به آن بیفتد بنویسید: هر چه دلم می خواهد در آن جعبه هست.

بعد، بخشهایی از مجلات، روزنامه ها، بروشورها را جمع کنید که در آن عکس چیزهایی را که می خواهید مثل : خانه های زیبا، اثاثیه زیبا، خودروهای قشنگ ، نقاط دیدنی دنیا، لباسهای قشنگ ، مراسم دلخواه مثل ضیافتها، نمایشهای باشکوه، جشنواره های موسیقی و هر چیز دیگری را که دوست دارید داشته باشید یا تجربه کنید، باشد . همه ی اینها را در جعبه ی جادویی خود بیندازید و هنگامی که می اندازید بگویید: هر چه دلم می خواهد در این جعبه هست.

دایم عکسهای بیشتری جمع کنید یا آنچه را می خواهید بنویسید و به جعبه بیندازید. هر چه به این کار ادامه دهید، افکار خواستنی بیشتری به ذهن شما می رسد، هر چه این افکار بیشتر شوند، آرزوهای شما بیشتر می شود. هر چه آرزوهای شما بیشتر شود انرژی بیشتری به سوی شما می آید و این انرژی ، انرژی زندگی است. با بیشتر خواستن انرژی زندگی در شما بیشتر می شود و با بیشتر نخواستن انرژی مرگ.

هر چه بیشتر در این جعبه بیندازید و در خود مقاومتی نداشته باشید، یعنی تردید نکنید که همه ی اینها را به دست می آورید، احساس درونی شما بهتر می شود. درها به روی شما باز می شود و به سادگی به این خواسته ها می رسید.

کسانی که آیه ی یأس نمی خوانند و به این فرایند اعتقاد دارند و تردیدی در خود احساس نمی کنند خیلی سریع به خواسته های خود می رسند. اگر آدمی هستید که از وضع خود راضی هستید و از این که خیلی چیزها را ندارید غصه نمی خورید خیلی سریع تر به خواسته های خود می رسید. به عبارت دیگر کسانی که افکار منفی و مقاومت درونی و تردید ندارند این مرحله، زندگی فوق العاده و شگفت انگیزی برایشان فراهم می کند.

اگر از این بازی لذت ببرید به طریق فوق العاده ای در خدمت شما قرار می گیرد و برایتان کار می کند. تمرکز بر روی آنچه می خواهید باعث خلق ارادی چیزهای دلخواه شما می شود. از آن مهم تر احساس خوبی است که به شما دست می دهد و به شما می گوید در حالت پذیرش قرار دارید.

آبراهام درباره ی جعبه جادویی بیشتر سخن می گوید

تصور کنید در صندلی نشسته اید و کنار صندلی جعبه ای قرار دارد. جعبه قشنگی که اندازه مناسبی دارد. می دانید که قدرت خلاقیت دارید و این جعبه را خود درست کرده اید. دنیای شما در این جعبه است. درست مثل غول چراغ جادویید که روی صندلی نشسته اید و این توانایی را دارید که به هر جای این دنیا بروید و هر چه را می خواهید به دست می آورید.

بنابراین آرزوی خانه زیبایی می کنید و آن را در هر شهری که دوست دارید بنا می کنید. برای خود درآمد فراهم می کنید. هر چیز را که می خواهید برای خود

مهیا می کنید. تمام چیزهای زیبا و خواستنی را ، هر چه را می خواهید فراهم می کنید و در این جعبه می اندازید. می توانید این بازی را فقط به صورت ذهنی انجام دهید، اما اگر واقعاً جعبه ای فراهم کنید و چیزهایی که نشانگر آرزوهای شماست در آن بیندازید بیشتر لذت خواهید برد. به هر آنچه که می خواهید اگر مقاومت درونی – افکار منفی و تردید – نداشته باشید خواهید رسید. اما اگر مقاومتی در کار باشد زمان بیشتری طول می کشد تا به خواسته های خود برسید.

هنگامی که چیزی را مجسم می کنید کاملاً اختیار خلاقیت را در دست دارید.

ممکن است این مرحله بنظرتان عجیب و غیر عادی بیاید اما مرحله ی قدرتمندی است . زیرا قدرت تصویرسازی شما را غنا می بخشد. بیشتر مردم این قدرت را دارند اما ارادی نیست و خلاقیتی در آن دیده نمی شود. وقتی چیزهای مورد علاقه خود را به جعبه می اندازید بیشتر به آنها فکر می کنید و آنها را از یاد نمی برید. از این بازی لذت خواهید برد. وقتی بخواهید به شما داده می شود.

کارگاه خلاقیت

چه وقت از این فرایند استفاده کنید:

هنگامی که می خواهید بر روی چیزی که برایتان بسیار اهمیت دارد تمرکز کنید. هنگامی که دلتان می خواهد تسلط بیشتری بر زندگی خود داشته باشید. هنگامی که می خواهید حالت پذیرش را در خود تقویت کنید تا اتفاقات شگفت

انگیزتر و بزرگتری برایتان بیفتد. هنگامی که می خواهید قدرت جذب مثبت داشته باشید.

مرحله کارگاه خلاقیت هنگامی برایتان مفید است که درجه ی گستره ی احساسی یا عاطفی شما جایی مابین :

(۱) نشاط/ آگاهی / اختیار داشتن/ آزادی / عشق / سپاسگزاری

و

(۵) خوش بینی

در نوسان است.

این مرحله هم مانند مراحل دیگر اگر نوشته شود اثر بیشتری دارد، اما اگر آن را هنگام رانندگی یا راه پیمایی یا هر موقع دیگری که تنها هستید و کسی مزاحم شما نمی شود به مدت چند دقیقه در ذهن خود هم انجام دهید اثر فراوانی خواهد داشت.

مرحله کارگاه خلاقیت با چهار تکه کاغذ شروع کنید و بالای هر یک از کاغذها بنویسید : جسم من، خانه ی من، روابط من ، کار من .

حالا بر روی مقوله اول (جسم من) تمرکز کنید و روی صفحه اول بنویسید: برای جسم خود چه کارهایی باید بکنم. زیاد روی این فهرست معطل نشوید. اگر در فکرتان چیزی ندارید به مقوله ی بعد بروید.

مثلاً چیزهایی را که برای جسم خود می خواهید بنویسید:

دلم می خواهد وزنم مناسب باشد. دلم می خواهد موهایم کوتاه و مرتب باشد. دلم می خواهد لباس زیبا و مناسبی داشته باشم. دلم می خواهد قوی و متناسب باشم.

حالا بر روی هر یک از این مقوله ها تمرکز کنید و بنویسید چرا هر یک از اینها را می خواهید. برای مثال : دلم می خواهد وزنم مناسب باشد:

زیرا وقتی وزنم به اندازه است احساس خوبی دارم. زیرا می توانم لباس مورد علاقه ام را بپوشم. زیرا می توانم لباس جدیدی را که اندازه ی من است بخرم.

دلم می خواهد موهایم کوتاه و مرتب باشد:

زیرا سر و وضعم روبراه می شود. زیرا راحت تر می توانم موهایم را مرتب کنم. زیرا مردم نظر خوبی به من پیدا می کنند.

دلم می خواهد قوی و متناسب باشم:

زیرا احساس سلامت می کنم. زیرا برای انجام کارهای مورد علاقه ام انرژی دارم.زیرا احساس خوب جسمانی منجر به احساس خوب روحانی می شود.

مرحله ی کارگاه خلاقیت بر روی تجربیات فوری و مهم زندگی شما تمرکز دارد. وقتی که فکر می کنید چرا این چیزها را می خواهید مقاومت درونی شما کم می شود و افکار شما قدرت و وضوح بیشتری می یابد. اما فراموش نکنید اگر بپرسید چطور و چه وقت و چگونه به آرزوی خود می رسید . مقاومت درونی شما افزایش پیدا می کند. بخصوص اگر اصلاً جوابی برای این سؤالها نداشته باشید.

حالا سه مقوله دیگر از : خانه من ، روابط من ، کار من ، را کامل کنید. بعد فهرست کوتاهی از آرزوهایی که درباره خانه ی خود دارید بنویسید:

دلم خانه ی وسیعی می خواهد. دلم اثاث زیبایی می خواهد. دلم می خواهد آشپزخانه ی بزرگ داشته باشم. دلم می خواهد حمام و دستشویی آن با موزاییکهای دلخواهمان پوشیده باشد.

حالا بنویسید چرا این چیزها را می خواهید:

مثلاً خانه ی بزرگ را چرا می خواهید:

در خانه ی بزرگ می توانم دوستانم را جمع کنم. می توانم میهمانیهای جالبی بدهم. می توانم پسرها ودخترهایم و خانواده هایشان را دور خود جمع کنم.

و غیره. این فهرست با پرداختن به هر یک از جزئیات و نوشتن فهرستی درباره ی این جزئیات مفصل تر می شود و ادامه دارد. این فهرست اگر طولانی شود باعث جمع شدن انرژی بیشتری می شود و شما را زودتر به هدف می رساند.

آبراهام باز هم درباره ی کارگاه خلاقیت سخن می گوید

شما افکار ، مردم، وقایع و هر آنچه را مطلوب است درست مثل آهن ربا به سوی خود جذب می کنید . هر چیز درست همان طور که می خواهید به سوی شما می آید. مرحله کارگاه خلاقیت باعث می شود هر چه شما می خواهید و نه آن چیزی که دیگران می خواهند به سوی شما جلب شود. یادتان باشد آنچه ارایه می کنیم هر روز وقت اندکی از شما می گیرد و در عوض سلامت، سرزندگی ، دارایی ، و روابط خوبو هر چه برای زندگی کامل لازم است جذب شما می شود.

مثال دیگری از کارگاه خلاقیت

به شما توصیه می کنیم هر روز سری هب کارگاه بزنید ولو برای زمانی کوتاه باشد. پانزده تا بیست دقیقه کافی است. اگر جایی هم باشد که چند دقیقه ای

بتوانید بنشینید و بنویسید خیلی خوب است. اگر چه اینکار را در ذهن خود هم می توانید انجام دهید. در این مکان می توانید فکرتان را به وضوح بر آنچه می خواهید متمرکز کنید تا عواطف مثبت در شما برانگیخته شود. با احساسی متعالی و قلبی روشن پا به کارگاه خود بگذارید. اگر شاد نیستید نباید پا به کارگاه خلاقیت بگذارید.

در این کارگاه می باید اطلاعاتی از تجربیات زندگی واقعی خود جمع آوری کنید و این اطلاعات را در تصویری که شما را راضی و خشنود می کند گردهم آورید. در طی روزاز هر کارتان هر چه باشد، اطلاعاتی را که به کارتان می آید جمع آوری کنید و بعداً به کارگاه خود منتقل کنید.

ممکن است با کسی برخورد کنید که شخصیت شاد و پرنشاطی دارد. ممکن است با کسی برخورد کنید که سوار خودرویی است و دلتان آن خودرو را بخواهد، اطلاعات مربوط به آن را جمع کنید... اطلاعات مربوط به هر آنچه شما را خوشحال می کند جمع آوری کنید. ممکن است کاری به نظرتان خوشایند بیاید. اطلاعات مربوط به آن را جمع کنید. هنگامی که در حال جمع آوری اطلاعات هستید در حقیقت دارید آن را وارد زندگی خود می کنید.

از بودن در این جا، در این لحظه خوشحالم، زیرا ارزش و قدرت زمان را می دانم. احساس خوبی دارم. خود را همچون مجموعه ای می دانم که هر جزء آن را خودم خلق کرده ام و انتخاب خود من است.

من سرشار از انرژی هستم، خستگی ناپذیرم، بدون هیچ گونه مقاومتی با تجربیات زندگی مواجه می شوم. درون تصویری که ساخته ام به این طرف و آن طرف می روم. درون خانه ای که ساخته ام حرکت می کنم، سوار بر خودرویی که آرزویش را

دارم می شوم و پیاده می گردم. وارد اتاقی می شوم که می خواهم و همه اینها را با شادی انجام می دهم.

چیزی که مهم است آنست که این روش مرا خشنود می کند. مهم نیست که دیگران چه فکری در سر دارند و چه می کنند. خود را در همه جهات زندگی نامحدود می دانم. حساب بانکی من نامحدود است. هیچ مضیقه ی مالی ندارم. همانند آهن ربایی هستم که ثروت، سلامت و روابط مورد علاقه ام را به سوی خود جذب می کنم.

من ثروت و فراوانی را برگزیده ام زیرا می دانم که ثروت کائنات حد و حدودی ندارد و با جذب این ثروت و برکت به سوی خود ، دیگر در مضیقه نخواهم بود و چیزی هم از دیگران کم نمی شود. برای همه به اندازه ی کافی هست.

خود را محصور در میان آدمهایی می بینم که مثل خود من به پیشرفت و رشد علاقه دارند و هر چیز که می خواهند به دست می آورند. خود را در حال معاشرت گفتگو، معامله، خنده و تفریح می بینم. ما همدیگر را تحسین می کنیم . هیچ کس حالت عیب جویی و انتقاد از دیگران ندارد.

خود را در وضعیت سلامت کامل می بینم، زندگی را تحسین می کنم. بودن در این جهان در حالی که به قدرت و ثروت آن دسترسی دارم بسیار باشکوه است.

امروز کارم در این کارگاه به پایان رسید. از آن بیرون می روم و مابقی روز به دنبال چیزهایی هستم که دوست دارم.

اکنون زندگی شما در بیرون کارگاه با به واقعیت درآمدن تصاویری شروع می شود که در این کارگاه خلاقیت در ذهن خود ساخته اید. این روش برای ساختن زندگی کاملی که می خواهید ، بسیار نیرومند است.

واقعیت مجازی

چه وقت از این فرایند استفاده کنید:

وقتی احساس خوبی دارید و می خواهید ارتعاشات حالت پذیرش را تجربه کنید. هنگامی که در حال یادآوری تجربه ای خوشایند هستید، دلتان می خواهد این حالت به درازا بکشد و به احساس بهتری برسید. وقتی وقت اضافه دارید و می خواهید آن را به طریقی دلپذیر سپری کنید.

مرحله واقعیت مجازی هنگامی برایتان مفید است که درجه ی گستره ی عاطفی شما جایی مابین :

(۱) نشاط / آگاهی / اختیار / آزادی / عشق

و (۸) ملال

در نوسان باشد.

یادتان باشد در کائناتی زندگی می کنید که از انرژی دارای نوسان تشکیل شده و قانون جاذبه بر همه چیز حکمروایی می کند و درباره هر چه فکر کنید، چه آن را بخواهید یا نخواهید به سوی شما جذب می شود. بنابراین می شود گفت که کائنات به افکار شما و به احساس شما یعنی به ارتعاشاتی که از خود صادر می کنید پاسخ می دهد. کائنات به آنچه هستید واکنش نشان نمی دهد. بلکه به ارتعاشاتی که از خود صادر می کنید واکنش نشان می دهد. کائنات فرقی میان زمانی که صاحب یک میلیارد هستید یا این که فکر داشتن این پول را در سر دارید قایل نمی شود.

مرحله ی واقعیت مجازی بطور ارادی صحنه ای را در ذهن شما فعال می کند و باعث صدور ارتعاشاتی میشود که با آن تصویر ذهنی هماهنگ است . این مرحله برای روبراه کردن موارد معیوب و ناقص نیست. برای فعال کردن صحنه هایی در ذهن شماست تا ارتعاشات مناسب را در خود ایجاد کنید واین تجسم باعث می شود که احساس خوبی در وجود شما جاری گردد.

بیشتر مردم ارتعاشاتی که از خود صادر می کنند در واکنش به آنچه می بینند یا می شنوند یا برخورد با مردم و شرایط است و در حقیقت واکنش آنها غیرارادی و بی اختیار است. بنابراین زندگی آنها هم همان طور شکل می گیرد. یعنی زندگی خود آنها هم شبیه به آنچه می شود که می بینند و خودشان نقشی در شکل گیری آن ندارند و هر روزشان مثل روز قبل است. حال آن که بازی واقعیت مجازی این شیوه نگرش را تغییر می دهد. کاربرد این مرحله انرژی وجود شما را از آنچه هست بالاتر می برد.

به یاد دارید مرحله کارگاه خلاق از سه گام تشکیل شده بود: ۱- خواستن؛ که همیشه می توان انجام داد و راحت است.۲- پاسخ به این خواسته؛ که ربطی به شما ندارد و مبدأ عالم آن را انجام میدهد . ۳- پذیرش؛ حالتی است که می باید در شما وجود داشته باشد.

این مسأله مهم است که تشخیص دهید گام ۱ و ۳ با هم فرق دارند. وقتی بر روی چیزی تمرکز می کنید یا دعا می کنید که چیزی را که نیاز دارید به دست آورید غالباً ارتعاشات شما با آن چیز یکی نیست. در عوض ارتعاشات شما با نداشتن آن چیز هماهنگ است.

هنگامی که موعد بدهیها می رسد و پول کافی برای پرداخت آنها ندارید و هراسان و نگرانید، می گویید: « به پول زیادی نیاز دارم. » یا از عبارت مثبتی استفاده می کنید: « پول بیشتری می خواهم.» دارید گام ۱ را انجام می دهید. اما با گام ۳ فاصله ی زیادی دارید.

تنها راه حل آن است که در گام ۳ یعنی حالت پذیرش قرار بگیرید. ارتعاشات خود را با چیزی که می خواهید یکی کنید تا امواج آن چیز به شما برسد درست مثل فرستنده و گیرنده رادیو.

هنگامی که عواطف واحساسات منفی شما را احاطه کرده فقط آرام بگیرید و با خود کلنجار نروید. این احساسات منفی شما را از وضعیتی که دارید آگاه می کند و باعث می شود به فکر چاره باشید. هنگامی که در این حالت هستید وسیله ی آرام بخشی که به شما پیشنهاد می کنیم مراقبه است زیرا هنگامی که ذهن شما آرام می گیرد و هنگامی که افکار متوقف می شوند ارتعاشات شما خودبخود بالا می رود.

اگر بتوانید مطلبی را پیدا کنید و بر روی آن تمرکز کنید، چیزی که بتوانید آن را تحسین کنید در مرحله ی تعریف و تمجید قرار می گیرد و این هم راه حل خوبی است. زیرا در تمام موارد می توانید آن را به راحتی به کار گیرید. اما مرحله ی واقعیت مجازی از دو طریق به شما کمک می کند: به افکار غیر مقاوم عادت می کنید و هنگامی که افکار تردید آمیز و مقاوم به سراغ شما می آیند به آسانی متوجه آنها می شوید و از سرتان بیرونشان می کنید. دوم این که وقتی در حالت غیرمقاوم و غیر تردید هستید قانون جاذبه کاملاً به نفع شما عمل می کند.

آبراهام بیشتر از مرحله ی واقعیت مجازی سخن می گوید

واقعیت مجازی مرحله ای است که می باید درست مثل یک کارگردان درباره ی تمام جزئیات صحنه تصمیم بگیرید. اول از همه باید تصمیم بگیرید که صحنه ی ماجرا کجاست؟ محلی را برگزینید که احساس خوبی در شما به وجود می آورد. باید این محل را قبلاً دیده باشید یا درباره ی آن شنیده باشیدیا بتوانید آن را در ذهن خود بیافرینید.

این صحنه داخلی است یا خارجی؟ چه وقتی از روز است؟ صبح یا ظهر یا عصر؟ نور خورشید ملایم است یا شدید؟ درجه ی حرارت چند است؟ خلاصه می باید همه اینها احساس خوبی در شما ایجاد کند.

مهم نیست که تنها هستید یا با کسی دیگر، مهم این است که در هر حال احساس خوبی داشته باشید.

در چه حالت روحی هستید؟ آیا می خندید؟ ایستاده اید یا نشسته اید؟

هدف مرحله ی واقعیت مجازی برانگیختن ارتعاشاتی در شماست که در وضعیت پذیرش سعادت قرارتان دهد.

از این مرحله برای بهبود اصلاح وضعیت موجود استفاده نکنید . زیرا در تلاش برای روبراه کردن وضعیت موجود ارتعاشات حال حاضر خود را به واقعیت مجازی گسترش می دهید و قدرت آن را از میان می برید.

هیچ چیز مهم تر از داشتن احساس خوب نیست

هیچ دلیلی وجود ندارد که رفاه و سعادت وارد زندگی شما نشود. مگر آن که روحیه تان بد باشد یا خشمگین ونگران باشید.

این تمرین به شما کمک می کند که اکثر مواقع روحیه ی خوبی داشته باشید و درست مثل تمرینات ماهیچه ای هر چه بیشتر آن را انجام دهید قوی تر می شوید.

توصیه می کنیم این تمرین را هنگامی که در صف ایستاده اید یا روی تخت دراز کشیده اید انجام دهید تا این احساس خوب در شما ایجاد شود. یادتان باشد افکار بد مثل اضطراب و خشم و نگرانی و... جایی در وجود شما پنهان شده و هر وقت به سراغ آنها می روید فعال می شوند. راه حل ساده است، به سراغ آنها نروید و اگر آنها به سراغ شما آمدند کنارشان بگذارید و به چیز خوبی فکر کنید. یادتان باشد خلق تصاویر ذهنی کار بیهوده ای نیست و در شما انرژی مثبت ایجاد می کند. هر چه بیشتر مرحله ی واقعیت مجازی را تمرین کنید، عدم مقاومت را در خود بیشتر کرده اید. هر چه مقاومت درونی شما کمتر شود احساس بهتری خواهید داشت و چیزهایی که می خواهید راحت تر و سریع تر به سوی شما جاری خواهد شد.

به این مثال توجه کنید و آن را مطابق میل خود تغییر دهید.

مکان : ساحلی زیبا و شنی

زمستان است اما هوا دلپذیر و حدود ۲۰ درجه سانتیگراد است. ابرهای پراکنده ای در آسمان می بینید و نسیم دلپذیری که زیاد سرد نیست بر تن شما می وزد . کفش به پا ندارید و شنهای سرد را زیر پایتان احساس می کنید . لباسهایتان مناسب و راحت است. روی ساحل به آرامی قدم می زنید و شاد و سرحال هستید و خیالتان راحت است.

دختر (یا نوه یا هرکس دیگری که می خواهید) پنج ساله تان همراه شماست . سرگرم بازی است و مزاحم شما نمی شود. او به این طرف و آن طرف می رود و از بازی در ساحل لذت می برد . او به سوی شما می دود و شما را در آغوش می گیرد

و می گوید: « چقدر خوشحالم. متشکرم که مرا به این جا آوردی.» شما می گویید: « من هم خوشحالم عزیزم خیلی دوستت دارم. »

همین جا می باید تصویرتان را به پایان برسانید.

بازی کامیابی

چه وقت از این فرایند استفاده کنید:

هنگامی که می خواهید قدرت تصویرسازی خود را گسترش دهید. هنگامی که می خواهید به آرزوی خود دقت و وضوح بیشتری بدهید. هنگامی که می خواهید پول بیشتری نصیبتان شود. هنگامی که می خواهید چیزهای متفاوتی را به دست آورید.

بازی کامیابی هنگامی برای شما مفید است که درجه احساس شما جایی مابین :

(۱) نشاط/ آگاهی / اختیار / آزادی / عشق

و (۱۶) ناامیدی

در نوسان باشد.

در این مرحله یک حساب سپرده ی فرضی برای خود تصور می کنید که در آن پول می گذارید و پول برمی دارید. در واقع بانکی در کار نیست اما شما برای خود پس انداز درست می کنید و از آن برمی دارید و خرج می کنید و می توانید حساب این کار را در رایانه ی شخصی خود نگه دارید یا دفتری برای خود تهیه

کنید که فرض کنید دفتر پس انداز شماست و از تکه کاغذهای سفید هم به عنوان چک استفاده کنید. سعی کنید تا می توانید این بازی را جدی جلوه دهید.

روز اول سپرده ای معادل ۵۰۰/۰۰۰ ریال برای خود در بانک بگذارید و تا عصر آن را خرج کنید. به عبارت دیگر چک بکشید و پولها را صرف خریدهای خیالی کنید. هدف از این بازی این است که احساس کنید دارا هستید و چیزهایی را که می خواهید بخرید. روی چکها قید کنید (در قسمت در وجه، نوشته شود مثلا در وجه خرید یک دست گوشی سامسونگ گراند) که مثلاً این پول صرف خرید کفشهایی که دوست دارم یا فلان عطر یا کتاب شده است. می توانید همه پول را امروز خرج کنید یا مقداری از آن را نگه دارید. هر چند توصیه ی ما آن است که همه ی پول را امروز خرج کنید و فردا برای خود سپرده ی جدید تصور کنید:

روز دوم سپرده شما ۱/۰۰۰/۰۰۰ ریال باشد.

روز سوم سپرده شما ۳/۰۰۰/۰۰۰ ریال باشد.

روز چهارم سپرده شما ۴/۰۰۰/۰۰۰ ریال باشد. وقتی به روز پنجم رسیدید ۵۰/۰۰۰/۰۰۰ در حساب خود بگذارید. اگر این بازی را تا یکسال ادامه دهید سپرده کلانی در دفتر شما ثبت خواهد شد. برای خرج کردن و حساب و کتاب نگه داشتن احتیاج به تمرکزی نیرومند دارید و این تمرکز قدرت شما را افزایش می دهد. در این بازی یاد می گیرید که، قدرت تصور خود را با اختیار خود هدایت کنید. این بازی در ابتدا سخت به نظر میرسد، اما هر چه جلو بروید قدرت تخیل شما قوی تر می شود و هر چه تخیل شما قوی تر شود تمرکز شما بر دست و دلبازی و تفریح بیشتر می شود و قدرت جذب شما نیرومند می گردد. مقاومت و تردید در شما از بین می رود و قدرت پذیرش شما زیاد می شود.

بنابراین با تغییر دیدگاه تجربیات زندگی شما هم تغییر خواهد کرد. نه فقط شرایط مالی شما بهتر خواهد شد بلکه تمام آنچه را در این بازی انجام داده اید وارد زندگیتان خواهد شد. این بازی را به هر طریقی که دوست دارید می توانید انجام دهید. هیچ قاعده و قانونی وجود ندارد . تنها چیزی که اهمیت دارد آن است که از قدرت تخیل خود نهایت استفاده را بکنید.

اگر مجسمه ساز باشید، روز اول کار توده ای از گِل را روی میز نمی اندازید و نمی گویید : « آه ، نتونستم چیزی درست کنم .» اول گِل را ورز می آورید و به تدریج سعی می کنید به آن شکل بدهید. قسمتهای زاید را حذف می کنید. به بعضی قسمتهای گِل اضافه می کنید، به ریزه کاریها می پردازید تا کم کم شکل دلخواهتان را به دست آورید.

شکل دادن به توده ی بی شکل انرژی هم به تمرین و دقت و زمان نیاز دارد. بیشتر شما هیچ تلاش آگاهانه ای برای شکل دادن به افکارتان انجام نمی دهید. درست مثل آن است که توده گِل را کسی دیگر شکل داده و کار شما در تمام عمر آن است که غرولند کنید.

« اصلاً خوب درست نشده، پدر و مادرم آن را اینطوری شکل دادند. » یا « وضعیت اقتصادی بد باعث این وضع شد . » یا « این جامعه پر است از بی عدالتی و بی انصافی ،من چکار می تونم بکنم . »

و ما به شما می گوییم : دستهایتان را در گِل فرو ببرید. از طریق قدرت آرزوهایتان انرژی جذب کنید و گِل را با قدرت تصور خود شکل بدهید.

وقتی بازی کامیابی را با شادی انجام دهید نه تنها وضع مالی شما بلکه سایر جنبه های زندگی تان هم اصلاح خواهد شد. این بازی نه تنها منجر به افزایش

ارتعاشات در اطراف چیزهایی خواهد شد که می خواهید بلکه باعث می شود چیزهای مورد علاقه تان به سوی شما جذب شوند. ما به شما قول داده ایم که هر چه می خواهید به دست آورید اما این کار با تغییر ارتعاشات وجود شما ممکن است.

مرحله مراقبه

چه وقت از این فرایند استفاده کنید:

هنگامی که می خواهید مقاومت درونی شما از بین برود. هنگامی که می خواهید ارتعاشات درونی شما خیلی ساده و سریع بالاتر رود. هنگامی که می خواهید از وجود واقعی خود آگاهی پیدا کنید.

مرحله ی مراقبه هنگامی برای شما مفید است که درجه گستره ی عاطفی شما جایی مابین :

(۱) نشاط/ آگاهی / اختیار داشتن/ آزادی / عشق / سپاسگزاری

و

(۲۲) ترس / اندوه/ افسردگی / ناامیدی / نداشتن برنامه

باشد.

هر نوع فکری که مکرر در ذهن شما پیدا می شود باور نامیده می شود. بعضی از باورهایتان بسیار مفید است: افکاری که با آگاهی شما از مبدأ هماهنگ است و افکاری که با آرزوهای شما همخوانی دارد... اما بعضی از باورها هم به درد نمی خورند: مثل افکاری که حکایت از ناشایستگی و عدم لیاقت شما دارد.

اکنون با آگاهی از قوانین حاکم بر کائنات واراده برای انتخاب افکار، به تدریج می توانید تمام افکار بازدارنده را با باورهای زندگی بخش عوض کنید. اما روش بسیار ساده تری هم هست که خیلی سریع شما را به مقصد می رساند. ما این روش را مراقبه می نامیم.

به دوستان خود در این جهان می گوییم علت توصیه ما به مراقبه این است که خیلی ساده و سریع می توانید ذهن خود را پاک کنید. وقتی که هیچ فکری در ذهن شما نباشد به راحتی می توانید افکار خالص و پاک را وارد ذهن خود کنید. زیرا

هنگامی که فکرتان آرام می گیرد. دیگر فکر مقاوم و تردیدآمیزی در سر ندارید. و هنگامی که مقاومتی در فکر شما وجود ندارد، ارتعاشات وجود شما بالا، سریع و خالص است.

باید از افکاری که انرژی شما را پایین می آورد اجتناب کنید. هنگامی که افکار ناخواسته را خلاف خواسته های شماست از وجودتان بیرون برانید دیگر مقاومتی درون شما وجود ندارد و حالت طبیعی سعادت و رفاه را تجربه خواهید کرد. تنها نظم و انضباطی که ما از شما توقع داریم این است که تمرین کنید هیچ چیزی جز داشتن احساس خوشی و خوبی برایتان مهم نباشد.

برای شروع مرحله ی مراقبه در محلی آرام ، جایی که کسی مزاحم شما نشود بنشینید. لباس راحت تنتان کنید. مهم نیست که روی صندلی می نشینید یا روی زمین یا روی تخت دراز بکشید مهم این است که بدنتان در وضعیت آرامی باشد.

حالا چشمانتان را ببندید، بدن خود را شل و رها کنید، و نفس بکشید. به آرامی هوا را درون ریه ی خود بکشید و از بیرون دادن هوا به آرامی لذت ببرید (آرامش شخصی شما بسیار مهم است.)

به آرامی هر نوع فکری را از ذهنتان پاک کنید یا سعی کنید دنبال فکرتان را نگیرید و فقط روی تنفستان تمرکز کنید.

در ابتدای کار فکر شما از شما تابعیت نمی کند و دایم می خواهد به موجودیت خود ادامه دهد و مزاحم شما شود. اما ناامید نشوید، آرام باشید، دوباره نفس بکشید و سعی کنید فکرتان را متوقف کنید.

یکی از پیشنهادهای ما این است که در ابتدای کار به افکار جزیی که دنباله ندارد بچسبید. مثلاً شمارش دفعات تنفس یا تیک تاک ساعت یا چکیدن قطره ای آب... با این کار، یعنی برگزیدن افکار ملایم، همه ی افکار تردیدآمیز و مقاوم را کنار می گذارید.

مرحله ی مراقبه برای خاموش کردن ذهن است نه کار کردن بر روی آرزوها. بنابراین هر نوع مقاومتی خاموش می شود و ارتعاشات انرژی درونی به حد طبیعی و خالص خود می رسد.

هنگامی که ذهن خود را کاملاً خاموش می کنید ممکن است احساس جدا شدن از جسم به شما دست دهد. برای مثال تفاوت واقعی میان انگشت پا و بینی تان قایل نمی شوید. گاهی اوقات هم زیر پوستتان به خارش می افتد. گاهی اوقات هم بدنتان به حرکت می افتد و ممکن است بی اختیار به چپ و راست یا عقب و جلو حرکت پیدا کنید یا سرتان بی اختیار از یکسو به سوی دیگر متمایل شود . هر یک از این حرکات نشانگر رسیدن مراقبه ی عمیق است . تمرین مراقبه ، حالت پذیرش را در شما افزایش می دهد. با گذشت زمان و با مراقبه ی منظم می توانید ارتعاشات انرژی را در بدن خود افزایش دهید و افکار منفی، مقاوم و تردید آمیز را از خود دور کنید. با شناخت افزایش ارتعاشات این توانایی را پیدا کنید که آگاهانه از وجود ارتعاشات بالای انرژی باخبر شوید.

راههایی دیگر برای بالا بردن ارتعاشات انرژی

برای بالا بردن ارتعاشات انرژی غیر از مراقبه راههای دیگری هم هست. برای مثال گوش کردن به موسیقی دلنواز، دویدن در مکانی دلپذیر، قدم زدن میان گلها... این کارها مقاومت درون را از بین برده، سطح انرژی را افزایش می دهد. مسافرت و

رانندگی در بزرگراههای خلوت و شوق رسیدن به مکانهای جدید باعث می شود افکار مزاحم و ناراحت کننده را پشت سر بگذارید . در این حالت ذهنتان کاملاً خاموش نمی شود و ایرادی هم ندارد مگر آن که افکار منفی به سراغتان بیاید. اگر در حین مراقبه به چیزهای دلپذیر و خوب هم فکر کنید کار مفیدی است. مثلاً مناظری که دیده اید یا حرفهای خوبی که در فلان میهمانی رد و بدل شده و غذای خوبی که خورده اید. فکر کردن درباره ی کسانی هم که دوستشان دارید هم کار مفیدی است و باعث می شود افکار خوبی به سراغتان بیاید.

آیا صرف ۱۵ دقیقه باعث این همه تغییر می شود

فایده بزرگی که نصیب شما می شود این است: چیزهایی که می خواهید در زندگی شما ظاهر می شود. چرا چنین است؟ ممکن است بپرسید: « آبراهام وقتی مراقبه می کردم در ذهنم هدفی نداشتم. نگفتم که چیزی می خواهم . چرا ۱۵ دقیقه مراقبه همه چیز را به جنبش وا می دارد؟ » زیرا شما خواسته هایتان را قبلاً مطرح کرده اید و در ضمن مراقبه مقاومتهای روحی خود را از میان برداشته اید . به دلیل تمرین مراقبه اجازه می دهید که خواسته هایتان به واقعیت بپیوندد.

شما موجودی زنده هستید و خواسته هایی دارید و خواسته ها در وجود شماست و کائنات نیز به آنها پاسخ می دهند و این ۱۵ دقیقه مراقبه یا تماشای گلها یا گوش کردن موسیقی یا تعریف و تمجید از آنچه می بینید یا تنفس و گوش کردن به صدای امواج باعث می شود ارتعاشی در شما به وجود آید که به مقاومتی برخورد نمی کند و سبب انجام خواسته ی شما می شود.

از من می پرسند: « آبراهام من ۵۰ سال است که آدمی منفی گرا هستم. آیا ۵۰ سال وقت لازم است که نظر خودم را تغییر دهم؟ »

جواب می دهم: خیر « ۱۵ دقیقه زمان می تواند شما را تغییر دهد.»

« در ۱۵ دقیقه تمام مقاومتها و عدم پذیرش یک عمر من از بین می رود؟ و همه چیز برعکس می شود؟»

« در ۱۵ دقیقه همه چیز برعکس نمی شود اما شما به خود اجازه ی پذیرش می دهید.»

« خوب اگر در طول عمر عادتهای منفی گرایانه پیدا کرده باشم چی؟ اینها تغییر می کند؟

« احتمالاً نه. اما هر بار بعد از مراقبه به یاد عادت منفی خود می افتید . کاملاً از وجود آن آگاهید. سامانه ی راهنمای عاطفی شما می داند که با انرژی غیرمادیتان چگونه رفتار کند.»

این وضوح اهمیت زیادی دارد زیرا هر چه برای شما و برای هرکس دیگر اتفاق می افتد به دلیل انرژی که جذب می کنید و به آن اجازه پذیرش می دهید یا نمی دهید همه چیز به ارتباط شما با انرژی مربوط می شود.

در ۳۰ روز چه کارها می شود کرد؟

آیا می دانید که می شود همین حالا بیماری در بدن شما ریشه دوانده باشد و فردا با آموختن پذیرش جریان انرژی در بدنتان اصلاً اثری از آن بیماری باقی نماند. چیزی که شما را تشویق به داشتن آن می کنیم اندکی خودخواهی روزانه است تا به خود بگویید: « **هیچ چیز مهم تر از این نیست که احساس خوبی داشته باشم. باید سعی کنم راهی پیدا کنم تا این احساس در من بیدار شود. روزم را با مراقبه شروع می کنم و خودم را با مبدأ انرژی عالم هماهنگ می کنم و بعد در طول**

روز از هر فرصت برای تعریف و تمجید چیزهایی که می بینم استفاده می کنم. اگر چیزی دیدم که خوب نبود زبان به انتقاد و عیب جویی باز نمی کنم. فکرم را با یک چیز خوب مشغول می کنم تا فکر انتقاد و ملامت از ذهنم بیرون رود.»

در طی ۳۰ روز تلاش از فردی که بالاترین میزان مقاومت درونی را دارد مبدل به فردی می شوید با حداقل انرژی منفی و تردید و مقاومت و دور و بریهایتان از اتفاقات خوب و مثبتی که برایتان می افتد متعجب می شوند. وقتی شما را نظاره می کنیم درست مثل آن است که پشت دری ایستاده اید و در سوی دیگر در، تمام چیزهایی که می خواهید، ثروت، شغل عالی، رفاه، سلامتی، خوشی، موقعیت جمع شده اند و منتظر لحظه ای هستند که در را باز کنید. آنها درست از لحظه ای که آرزو کرده اید آن جا جمع شده اند. کافی است در را باز کنید. همه اینها به سوی شما سرازیر می شوند. بعد باید فکری کنید برای این همه خوشی!

ارزیابی رویاها

چه وقت از این فرایند استفاده کنید:

وقتی که می خواهید بدانید چرا خواب بخصوصی دیده اید. وقتی می خواهید از سطح ارتعاشات خود آگاه شوید و بدانید میزان جذب شما در چه حدی است و قبل از آن که خواسته هایتان در زندگی شما ظاهر شوند در چه مرحله ای از خلاقیت قرار دارید.

مرحله ی ارزیابی رویا هنگامی برای شما مفید است که درجه گستره ی عاطفی شما جایی مابین:

(۱) نشاط/ آگاهی / اختیار داشتن/ آزادی / عشق / سپاسگزاری

و

(۲۲) ترس / اندوه / افسردگی / ناامیدی / نداشتن برنامه

باشد.

آنچه درباره اش فکر می کنید و آنچه در زندگی شما ظاهر می شود ارتعاشات همسانی دارند. به همین ترتیب آنچه درباره اش فکر می کنید و آنچه در خواب می بینید ارتعاشاتشان یکی است.

فکر غالب در ذهن شما معمولاً به واقعیت می پیوندد و هنگامی که رابطه ی مستقیم میان افکار و احساس خود و آنچه در زندگی تان به وقوع می پیوندد را درک کردید، می توانید کاملاً پیش بینی کنید چه اتفاقاتی برایتان می افتد. بسیار خوب است که از افکار خود آگاه باشید و قبل از آن که به وقوع بپیوندند، بدانید که در حال خلق چه هستید. اما آگاهی از این موضوع هم لازم است که بعد از آن که اتفاقی برایتان افتاد بدانید چه افکاری به وقوع این اتفاق منجر شده است.

وقتی خوابی می بینید این خواب در هماهنگی با افکار شماست. بنابراین هر خوابی ساخته ی ذهن شماست و نمی توانید خوابی ببینید که ذهن شما آن را نساخته است. خلاصه ی تجربیات و افکار شما به نوعی در زندگی شما بازتاب پیدا می کند اما این بازتاب خیلی سریع در رؤیاها اتفاق می افتد. بنابراین فهم

این که در چه وضعیتی قرار دارید بسیار مهم است. اگر در مرحله خلق چیزی هستید که آن را نمی خواهید خیلی ساده تر است که قبل از به وقوع پیوستن آن چیز فکر خود را تغییر دهید.

مرحله ی ارزیابی رؤیاها به شرح زیر است: هنگامی که به رختخواب می روید اول از همه بدانید که رؤیاهای شما بازتاب افکار شماست . به خود بگویید : قصد من این است که خوب استراحت کنم و سرحال از خواب بیدار شوم. اگر لازم است که چیزی را هنگام بیدار شدن به یاد داشته باشم، آن چیز به یادم خواهد ماند.

بعد ، هنگامی که از خواب بیدار شدید قبل از بلند شدن چند دقیقه در همان وضع بمانید و از خود بپرسید ، آیا چیزی از خواب به یادم مانده؟ گر چه ممکن است در طول روز قسمتهای مختلفی از رویا را به یاد بیاورید اما بهترین موقعیت برای به یاد آوردن رؤیا همان وقتی است که بیدار می شوید. وقتی خواب را به یاد آوردید ببینید در حین خواب دیدن چه احساسی داشتید زیرا احساس شما از جزئیات آن خواب مهم تر است. خوابهای پرمعنای شما همیشه با نوعی احساس همراه است . این احساس ممکن است بد باشد یا خوب. اما با احساسی همراه است که باید آن احساس را تشخیص دهید.

اگر با احساس خوبی – از خوابی که دیده اید – بیدار شدید یقین بدانید افکاری غالب شما در جهت همان چیزی است که می خواهید. اگر از خوابی بیدار شدید که احساس بدی داشتید افکار شما در جهت چیزی است که آن را نمی خواهید. البته مهم نیست د رکدام مرحله از ظهور وقایع و حوادث هستید. اگر تصمیم جدیدی بگیرید وقایع تغییر خواهند کرد و مطابق میل شما خواهند شد. هنگامی که متوجه شدید خوابهای شما احساس بدی در شما به وجود می آورند می

توانید افکار خود را تغییر دهید. وقتی خوابهای شما مثبت شد می فهمید که در مسیری هستید که وقایع بهتری برایتان رخ خواهد داد.

هنگامی که از خواب بدی بیدار شدید، نگران نباشید؛ در عوض خوشحال باشید که به شما درباره ی چیزی یا تجربه ای که نمی خواهید هشدار داده شده است.

نوشتن خوابهایی که می بینید کار سودمندی است . اما ثبت جزئیات چندان به کار شما نمی آید. بیشتر زمینه کلی خواب، مکانی که خواب در آن اتفاق می افتد و آدمهایی که در خواب ظاهر می شوند و احساسی که درباره ی خواب دارید را در نظر بگیرید. بنابراین هنگامی که احساس خود را بعد از خواب تشخیص دادید و خواستید این احساس را تغییر دهید به مرحله ۲۲ حدود تغییرات احساسی شما، مراجعه کنید.

خوابها کمابیش از وضعیت شما در آینده خبر می دهند.

اگر چیزی باشد که بخواهید و در زندگیتان اثری از آن نیست... برای مثال بخواهید که خوب و خوش باشید ولی هیچگاه خوب و خوش نبوده اید؛ یا وضع مالی خوبی داشته باشید اما وضع مالی تان خوب نباشد؛ درباره ی چیزی که می خواهید و دلیل این خواستن با خود درونی خود صحبت کنید و بگذارید خود درونیتان د رخواب تصاویری به شما ارایه کند که انرژیتان را به سوی آن تصاویر بفرستید و این کار باعث می شود که حالت ارتعاشی به حدی برسد که می خواهید و بعد قانون جاذبه آن چیز را به طرف شما جلب خواهد کرد. اگر جزئیات خواب خود را بررسی کنید می توانید کمابیش وضعیت خود را در آینده نیز تعیین کنید و اگر نمی خواهید وضعیت شما مطابق شرایط خوابهایتان شود می توانید کاری برای تغییر آن انجام دهید.

کتاب جنبه های مثبت

چه وقت از این فرایند استفاده می کنید: وقتی که احساسات مثبت در واکنش به افکار مثبتی که در سر دارید به سوی شما جاری شده و می خواهید این امواج مثبت احساسات خوب دوام بیشتری پیدا کند.

هنگامی که ناچارید به موضوعی بپردازید که از آن خوشتان نمی آید واحساس خوبی را در شما به وجود نمی آورد و می خواهید وضعیت احساسی خود را تغییر دهید.

هنگامی که روی موضوعی کار می کنید که احساس خوبی به آن دارید. اما موانع ناخوشایندی هم وجود دارد که می خواهید که آنها را هم تغییر دهید و در موقعیتی قرار گیرید که احساساتتان کاملاً خوب باشد.

کتاب جنبه های مثبت هنگامی بالاترین فایده را به شما می رساند که درجه گستره ی احساسی شما جایی مابین :

(۱) نشاط/ آگاهی / اختیار / آزادی / عشق / سپاسگزاری

و

(۱۰) سرخوردگی / بی قراری / بی صبری

در تغییر باشد.

برای شروع این مرحله دفتری بخرید که خوش آب و رنگ است و وقتی آن را در دست می گیرید احساس خوبی داشته باشید. قلمی هم تهیه کنید که به راحتی بتوانید بنویسید. روی جلد آن بنویسید: کتاب جنبه های مثبت من.

روز اول حداقل ۲۰ دقیقه به این موضوع اختصاص دهید. اما روزهای بعد می توانید زمان کمتری صرف این کار کنید. در هر حال می بینید نتیجه ای که به دست می آورید ارزش این صرف وقت را دارد و احساس خوبی که نصیب شما می شود. شما را تشویق می کند که وقت بیشتری به آن اختصاص دهید.

بالای صفحه اول نام یا شرح مختصری بنویسید از کسی که درباره ی او همیشه احساس خوبی دارید. می توانید نام بهترین دوست خود یا هر کس را که دوست دارید بنویسید. می توانید نام شهری را که دوست دارید یا رستوران مورد علاقه تان را بنویسید. وقتی بر این نام یا شرحی که نوشته اید توجه می کنید. این سوالات را از خود بپرسید:

چه چیزهایی در تو را دوست دارم؟ چرا این همه تو را دوست دارم؟ جنبه های مثبت تو چیست؟

بعد به آرامی افکاری را که در واکنش به این سؤالها به ذهن شما می رسد یادداشت کنید. بگذارید این افکار خود به خود جاری شود . تا جایی که فکری در سرتان باقی نماند. بعد آنچه را نوشته اید بخوانید و از کلمات خود لذت ببرید.

حالا ، به صفحه بعد بروید، نام یا عنوان دیگری را بنویسید و این کار را به مدت ۲۰ دقیقه انجام دهید. ممکن است با انجام این کار حتی در همان جلسه ی اول هم ارتعاشات انرژی را در خود چنان قوی کنید که نامها و عناوین جدیدی پی در پی از راه برسد. نامها و عناوین را سر صفحات دیگر بنویسید و سؤالات چرا و چطور و چه چیزهایی... را همه پاسخ دهید. یا این که تا فردا صبر کنید و فردا هم همین روند را ادامه دهید. با این تمرین ارتعاشات نیرومند انرژی در شما جا می گیرد و تجربیات و وقایعی که دوست دارید پی در پی از راه خواهد رسید.

وقتی دفتر شما پر شد، اشتیاق برای نوشتن دفتر دیگری در شما بیدار می شود. دفتر دیگری تهیه کنید و آن را هم با این یادداشتها پر کنید.

مزایای این کار زیاد است. اولاً در طی این فرایند احساس فوق العاده ای به شما دست خواهد داد. قدرت جذب شما قوی تر خواهد شد و افراد، تجربیات و چیزهایی را که دوست دارید جذب زندگی خود خواهید کرد.

آبراهام درباره ی فواید کتاب جنبه های مثبت سخن می گوید

شهر زیبایی را مجسم کنید. شهری که زیاد بزرگ نیست. اما شهر کاملی است. رفت و آمد خودروها بسیار کم است. زندگی و کار در این شهر فوق العاده است. ممکن است با خود فکر کنید، می توانم همهٔ عمرم را با شادی در این شهر بگذرانم، اما یادمان رفت چیز دیگری را بگوییم. در یکی از خیابانهای شهر گودال بسیار عمیقی وجود دارد. حالا همه چیز خراب شد؟ اگر مجبور به زندگی در این شهر باشید به راحتی در آن زندگی می کنید یا دایم فکرتان متوجه آن خیابان و خطر گودال است؟

اگر قرار باشد شما بر روی نکات مثبت زندگی در این شهر تأکید داشته باشید و بخواهید در آن زندگی کنید به خوشی و خوب زندگی خواهید کرد و کاری به آن گودال و آن خیابان ندارید. اما اغلب مردم چنین نیستند و دلیل جهت گیری منفی ذهنشان دایم به فکر آن خیابان و گودال آن هستند.

فرض کنید اطباء به کسی گفته اند که بیماری مهلکی دارد و خواهد مرد. معهذا قسمت اعظم بدن او ، حدود ۹۹ درصد، مثل آن شهر جادویی، به درستی کار می کند. مجرای تمام سرخرگهای بدن او باز است و خون در آنها جریان دارد. اما به دلیل هشداری که اطباء داده اند؛ توجه دایم او به آن گودال عمیق معطوف می شود

تا آن که دست از جان بشوید و بمیرد. حال آن که می توانست تا مدتهای دیگر به خوبی زندگی کند.

توجه خود را از گودال این شهر به جای دیگری معطوف کنید

« هنگامی که توجه خود را برآنچه دلم می خواهد معطوف می کنم، احساس خوبی دارم. اگر توجه خود را بر فقدان آن چه می خواهم جلب کنم احساس بدی دارم.»

کمی بیشتر قضیه را باز کنیم ؟ آیا می توانید در یک لحظه توجه خود را به بیشتر از یک چیز معطوف کنید؟ می توانید در یک لحظه هم احساس خوبی داشته باشید و هم احساسی بد؟ نمی توانید. منطقی نیست زیرا بر طبق قانون جاذبه اگر بر روی آنچه می خواهید تمرکز کنید، نمی توانید در همان لحظه بر روی آنچه نمی خواهید تمرکز کنید. و اگر بر روی آنچه می خواهید تمرکز داشته باشید احساس خوبی دارید و اگر احساس خوبی دارید، درحالت مثبت جذب خواهید بود، پس در این صورت مهم ترین کار مگر این نیست که به دنبال جنبه های مثبت هر چیز باشید و دنبال جنبه هایی باشید که روحیه ی شما را بالا ببرد واز گودال به جایی دیگر معطوف کند؟

می خواهیم تشویقتان کنیم که توجه خود را بیشتر بر آنچه احساس خوبی در شما به وجود می آورد معطوف کنید. تصمیم بگیرید، به دنبال چیزی بگردید که می خواهید. تصمیم سختی نیست، اما باعث می شود که آنچه سر راهتان قرار می گیرد تفاوت کند. شما می توانید هر آنچه را که می خواهید خلق کنید. درست است که بعضی چیزها واقعیت هستند و در زندگی ما اتفاق می افتند اما وقتی احساس خوبی به ما نمی دهند و ما را ناراحت می کنند نباید به آنها توجه کنیم و سعی کنیم نگاهمان را به طرفی دیگر بیندازیم.

نوشتن تصویر نامه

چه وقت از این فرایند استفاده کنید:

هنگامی که احساس خوبی دارید و می خواهید تجارب خلاق زندگی خود را گسترده تر کنید. هنگامی که دلتان می خواهد هیجان نگارش چیزهایی را که دوست دارید و تحویل آن از طرف کائنات را تجربه کنید. هنگامی که می خواهید از قدرت آگاهانه ی افکار متمرکز خود باخبر شوید.

مرحله تصویرنامه هنگامی برایتان مفید است که درجه گستره ی احساسی شما چیزی مابین :

(۱) شور و هیجان

و

(۶) امیدوار بودن

در نوسان باشد.

یک روز عصر اِستِر تلویزیون را روشن کرد و فوراً جذب فیلمی شد که به نمایش درآمده بود . در این فیلم ، فیلم نامه نویس ناموفقی کشف کرده بود که ماشین تحریر جدیدش جادویی است . هر چه می نوشت فردای آن روز مو به مو برای خودش اتفاق می افتد. بنابراین اگر اوضاع آن طور که او می خواست نبود به سراغ ماشین تحریر می رفت و متن دیگری را می نوشت و بعد فردا ماجراها مطابق میل او پیش می رفت.

اِستِر با تماشای فیلم به خود گفت : در واقع همه چیز همینطور است . وقتی به وضوح بر روی چیزی که می خواهید تمرکز می کنید و هیچ مقاومت و تردیدی نشان ندهید آن چیز را به دست می آورید. زیرا هنگامی که درخواست می کنید اجابت می شود.همیشه همین طور است و استثناء ندارد.

اگر به چیزهایی که می خواهید نمی رسید بدان علت است که افکار شما مانع پذیرش خواسته ی شما می شود. هیچ چیزی نمی تواند مانع از رسیدن شما به خواسته تان شود مگر افکار منفی خود شما.

روش تصویرنامه نویسی به این صورت کار می کند. وانمود کنیدکه نویسنده اید و فیلم نامه ای برای زندگی و آینده مطابق میل خود بنویسید. تنها کاری که باید بکنید این است همه چیز را به دقت و با جزئیات شرح دهید.

این کار را به صورت تفریحی انجام دهید نه این که خیلی به خودتان فشار بیاورید، تا افکار مقاوم شما فعال نشوند. وانمود کنید رایانه ی شما ، ماشین تحریر یا قلم و کاغذتان جادویی است و هر چه می نویسید به حقیقت می پیوندد. با این کار دو روش ضروری برای دستیابی به آرزوها را انجام می دهید. اول به روی آنچه می خواهید تمرکز می کنید و دوم این که افکار مقاوم را از میان برمی دارید.

هر چه بیشتر درباره ی موضوعی تمرکز کنید و جزئیات آن را شرح دهید. زودتر به آنچه می خواهید می رسید. به دلیل شکل عجیب و غریب این بازی احتمال این که افکار منفی یا تردید آمیز شما کمتر فرصت جولان پیدا می کنند.

با مبادرت مکرر به این بازی و لذت بردن از آن پی به قدرت جادویی آن خواهید برد و می بینید درست مثل آنست که نمایشی را مطابق میل خود می نویسید و

به اجرا در می آورید. شما نمایشنامه نویس زندگی خود می شوید و دیگران هنرپیشه هایی هستند که مطابق میل شما در صحنه ظاهر و بازی می کنند. می توانید هر متنی را که دلتان می خواهد بنویسید. هنرپیشه ها را خود انتخاب کنید و در هر محلی که می خواهید نمایشنامه را اجرا کنید. تصمیم گیرنده نهایی شما هستید و اجازه ی اجرای آن را شما می دهید.

آبراهام درباره ی تصویرنامه نویسی بیشتر سخن می گوید

نوشتن تصویرنامه فرایندی است که به شما پیشنهاد می کنیم از آن استفاده کنید تا دنیا مطابق میل شما شود. اگر تا به حال برای تحقق خواسته های خود تلاش کرده و موفق نشده اید از این روش استفاده کنید. تصویرنامه نویسی به شما کمک می کند که عادت صحبت درباره چیزها را آن طوری که هستند کنار بگذارید و عادت کنید درباره ی چیزها آن طوری صحبت کنید که می خواهید باشید. تصویرنامه نویسی ارتعاشات انرژی را در شما بالا می برد.

تصویرنامه ای را بنویسید که دوست دارید اجرا کنید

شخصیت اصلی این متن خود شما هستید. دیگران نقشهای بعدی را ایفا می کنند. مشخص کنید چه کسانی در این نمایش نقش دارند و بعد طرح اولیه را بنویسید. نوشتن طرح بسیار مهم است و هدف این است زندگی را که دوست دارید داشته باشید احساس کنید.

اگر این متن را مکرر بازخوانی کنید در ذهن شما مبدل به تصویری نیرومند می شود. تصویر نیرومند دارای ارتعاشات انرژی است و این ارتعاشات، تصاویر را به واقعیت می رسانند.

مرحله زیر بشقابی

چه وقت از این فرایند استفاده کنید:

هنگامی که می خواهید برنامه های آسمانی در مورد شما پربارتر و مؤثرتر باشد. هنگامی که می خواهید از طریق جاری سازی انرژی خواسته های شما زودتر تحقق پیدا کنند. هنگامی که می خواهید خواسته هایتان به انجام رسد اما نمی خواهید تلاش چندانی برای این کار بکنید. هنگامی که احساس می کنید کارهای زیادی دارید که باید انجام شود. هنگامی که وقت بیشتری برای کارهایی می خواهید که خوشی بیشتری نصیب شما می کنند.

این مرحله زیر بشقابی هنگامی برای شما مفید است که درجه ی گستره ی عاطفی شما جایی مابین :

(۲)شور و هیجان

و

(۱۲) مأیوس بودن

در نوسان باشد.

هنگامی که کار و مشغله ی جری و استِر زیاد شده بود. استِر تصمیم گرفت دفتر یادداشتی با خود داشته باشد و کارهایش را در آن بنویسد. فهرست کارها به چند صفحه رسید و بالای آن به طنز نوشت : « کارهایی که امروز باید انجام دهم. » حال آن که ده نفر هم نمی توانستند همه ی این کارها را در یک روز انجام دهند. هر بار که مطلبی به فهرست او اضافه می شد فشار سنگین تری را بر دوش خود حس می کرد. مسئولیت پذیری باعث شده بود آزادیش محدود شود. یک روز در رستورانی

نشسته و منتظر غذا بود و به فهرست کارهایش خیره مانده بود. معمولاً وقتی کاری انجام می شد و آن را خط می زد سه چهار کار جدید به فهرستش اضافه می شد. احساس ناامیدی او را احاطه کرده بود و از ما پرسید : « آبراهام چه کار باید بکنم ؟»

ما گفتیم، کاغذ بزرگ زیر بشقابی را بردار تا بگویم. بالای صفحه را خط بکش و سمت راست بنویس: کارهایی که باید امروز انجام بدهم و روبروی آن بنویس، کارهایی که دوست دارم مبدأ کائنات برایم انجام دهد.

حالا به فهرست طولانی کارهایی که امروز باید انجام دهی نگاه کن و کارهایی را که واقعاً دلت می خواهد آنها را انجام دهی انتخاب کن و در قسمتی که نوشته ای کارهایی که باید امروز انجام دهم، وارد کن و مابقی کارهایت را زیر عنوان کارهایی که دوست دارم مبدأ کائنات برایم انجام دهد بنویس.

استِر به فهرست خود نگاه کرد و چند تا از آنها را برگزید که لازم بود حتماً امروز انجام دهد و سمت راست فهرست خود وارد کرد. مابقی کارها را در سمت چپ نوشت و با این کار احساس می کرد سبک تر شده است.

برای استِر شرح دادیم برای آن که به چیزی برسد فقط باید دو کار بکند: باید خواسته ی خود را تشخیص دهد و از سر راه آن کنار رود تا آن خواسته انجام شود. به عبارت دیگر بخواه و بعد راهی پیدا کن برای پذیرش و جذب آن زیرا به محض آن که بخواهی درخواستت اجابت می شود.

هنگامی که استِر بار اول به فهرست مسئولیتهای خود نگاه کرد در مرحله ی خواستن بود اما سردرگمی و هراس او از شلوغی و زیادی کارها نشانگر آن بود که او در مرحله ی پذیرش و جذب قرار ندارد.

هنگامی که او فهرست کارهای خود را به زیر ستون کارهایی که مبدأ کائنات باید انجام دهد منتقل کرد . مقاومت او از میان برداشته شد و ارتعاشات انرژی در او بالا رفت و بدون آن که بداند به مرحله ی پذیرش خواسته های خود رسید.

تجربه چند روز بعد او شگفت انگیز بود. نه فقط قادر به انجام فهرست کوتاه کارهای خود شد، بلکه کارهایی هم که در ستون دیگر نوشته بود به انجام رسیده بود، اما بدون آن که استِر کاری انجام داده باشد. کسانی که کارشان داشت اما قادر به دسترسی به آنها نبود با استِر تماس گرفته بودند. کارمندان اداری او به طریقی کارها را انجام داده بودند و بعد با استِر تماس گرفته بودند که بگویند کارها انجام شده است. کسانی دیگر از راه رسیده و داوطلبانه مابقی کارها را انجام داده بودند.

آبراهام درباره ی مرحله ی زیربشقابی بیشتر سخن می گوید

حالا اغلب اوقات وقتی جری و استِر به رستورانی می روند، استِر کاغذ بزرگی برمی دارد، خط وسط کاغذ می کشد در یک طرف می نویسد کارهایی که امروز باید جری و استِر انجام دهند و در طر ف دیگر می نویسد کارهایی که مبدأ عالم باید انجام دهد.

استِر همیشه فهرست طولانی دارد . و در قسمت کارهای امروز به اندازه ی ده روز کار ردیف می کند و این کار قبلاً باعث سردرگمی او می شد. بطوریکه از اداره و مدیریت کارها برنمی آمد. در حال حاضر او در این فهرست کارهایی را واقعاً قصد انجامشان را دارد قرار می دهد و به این طریق مقاومت درونی او همه کم شد. سایر کارهایی را که برایش ناخوشایند است و می خواهد امروز یا یک هفته یا یکسال دیگر انجام دهد در طرف دیگر می نویسد و آن را به مبدأ عالم وا می گذارد.

آنها وقتی غذایشان را خورده اند و می خواهند از رستوران بروند فهرست را در همان جا می گذارند تا مبدأ عالم آن را به انجام رساند.

در لحظاتی که می گویید: « ترجیح می دهم . » یا « دلم می خواهد.» یا « دوست دارم.» بخش غیر مادی شما خواسته ی شما را رهبری می کند و در یک لحظه انرژی شروع به جاری شدن می کند، حوادث و وقایع به طریقی که قابل شرح نیست دست به دست هم می دهند تا خواسته ی شما را انجام دهند. اگر مقاومت و تردیدی در کارتان نباشد چیزی که می خواهید به دست خواهید آورد.

آیا مطمئن هستید که چه می خواهید

لازم نیست دایم بگویید که چه می خواهید. مبدأ عالم خود می داند؛ کافی است فقط یک بار بگویید. اما فایده تکرار مکرر خواسته این است که شما درباره ی خواسته خود به یقین و وضوح خواهید رسید. اغلب اوقات خواسته ی خود را با دقت و وضوح بیان نمی کنید، می گویید: « من این را می خواهم.» بار دیگر می گویید : « دلم می خواهد این به این صورت باشد.» و خواسته ی شما اصلاح شده است. بار دیگر ممکن است بگویید: « کمی هم از آنچه دلم می خواهد خوب است.» متوجه مقصود ما شدید؟ اگر کاملاً و با دقت بدانید که چه می خواهید آن چیز در راه حرکت به سوی شما قرار می گیرد.

نیت مجزا شده

چه وقت از این فرایند استفاده کنید:

هنگامی که فکر می کنید کار درست در جهتی که می خواهید پیش نمی رود و می خواهید مطمئن شوید که در مسیر دلخواه شماست. هنگامی که وقت یا پول بخصوص برایتان مهم است و می خواهید حداکثر استفاده از آن را ببرید.

مرحله ی نیت مجزا شده بخصوص در مواقعی برای شما سودمند است که گستره ی عاطفی شما جایی مابین :

(۴)توقعات مثبت / باور

و

(۱۱) آشفته بودن

در نوسان باشد.

آسان تر آن است که به جای این که فکری نیرومند را تغییر دهید با فکری تازه که خیلی هم نیرومند نباشد شروع کنید، بر روی آن متمرکز شوید و سعی کنید آن را گسترش دهید. به عبارت دیگر تجربه ی جدیدی را در ذهن خود خلق کنید که اصلاح شده است تا این که تجربه ی فعلی را اصلاح کنید.

با تمرکز بر روی تجربه های متفاوت آن، تجربه ی متفاوت را فعال می کنید و آن را به آینده ی خود تسری می دهید و تجربه ی فعلی را پشت سر می گذارید. این یعنی قدرت فرایند نیت مجزا شده. این روش راهی است برای آن که قبل از ورود به هر مرحله ای راهتان را هموار کنید تا سفری شاد تر و آسان تر داشته باشید.

اگر روحیه تان بد است، یعنی سر راه نوسانات انرژی شما مقاومتهای متعددی وجود دارد، معمولاً به افکار مثبت دسترسی ندارید و همین ارتعاشات را به تجربه بعدی منتقل می کنید. به همین دلیل زمانی که احساس خوبی دارید ما شما را تشویق به کاربرد نیت مجزا شده می کنیم. اگر روحیه تان خراب است از فرایندهای دیگر برای

اصلاح روحیه تان استفاده کنید و هنگامی که روحیه تان خوب شده به این مرحله بازگردید.

این مرحله به شما کمک می کند تا افکارتان را بطور ارادی متمرکز کنید. به شما کمک می کند بدانید افکارتان در چه وضعیتی است و عمداً افکاری را برگزینید که می خواهید. بعد از مدتی برایتان عادی می شود که قبل از ورود به ماجرایی جدید، نیت یا توقع خود را هدایت کنید. هر وقت که وارد بخش یا تکه جدیدی می شوید قصد یا نیت شما تغییر می کند: اگر دارید ظرف می شویید و تلفن زنگ می زند، وارد بخش جدیدی شده اید. وقتی سوار خودروی خود می شوید پا به تکه ی جدیدی گذاشته اید. هنگامی که کسی پا به اتاق شما می گذارد وارد تکه ی جدیدی شده اید.

اگر قبل از آن که وارد بخش جدید شوید اگر چند لحظه افکار وانتظارات خود را برای آن آماده کنید، بهتر می توانید حال وهوای آن بخش را مطابق میل خود کنید، تا این که پا به تکه ی جدید بگذارید و با آن همانطور که هست برخورد کنید.

برای مثال، در حال آشپزی هستید و از حال و هوایی که درست کرده اید لذت می برید. همه چیز طبق برنامه و مرتب است. و انتظار دارید همه چیز طبق انتظار شما و درست از آب در بیاید. تلفن زنگ می زند (وارد بخش جدیدی شده اید.) تصمیم می گیرید به تلفن جواب ندهید. تصمیم می گیرید که نوار تلفنی به جای شما جواب بدهد و تصمیم می گیرید که بعداً با آن شخص تماس بگیرید. بنابراین آهنگ و جریان تهیه غذا به هم نخورده است. این بخش به آرامی اندکی تغییر کرد، اما شما توازن خود را حفظ کردید و همه چیز درست و روبراه بود.

یا این که تلفن زنگ می زند (وارد بخش جدیدی می شوید) یادتان می افتد که منتظر تلفن مهمی بودید و نمی خواهید آن را از دست بدهید. نیت خود را بر این استوار می کنید که در این بخش مؤثر و مختصر اطلاعاتی را که می خواهید به دست آورید. به دلیل جریان مثبتی که در شما ایجاد شده انتظار جریان مثبتی را هم دارید. بنابراین قبل از برداشتن گوشی آماده هستید که چه چیز بگویید تا با نیت شما که براساس احساس خوب درونی شکل گرفته هماهنگ باشد. به این ترتیب تجربیات آینده خود را چه دور و نزدیک از حالا تدارک دیده اید و هنگامی که متوجه شدید چگونه افکار ارادی شما بطور مثبت بر تجربیاتتان اثر می گذارد می خواهید که باز هم این کار را بیشتر انجام دهید و مثل همه کارهای دیگر هر قدر این مرحله را به کار بندید مهارت بیشتری به دست می آورید و برایتان دلپذیرتر می شود و نتیجه ی بهتری هم به دست می آورید. اگر بخش جدید شامل چیزی است که هیچ وقت از انجام آن لذت نبرده اید. مرحله نیت مجزا شده یقیناً روش خوبی برای شما محسوب نمی شود و بهتر است از مراحل سنگین تر (از شماره ۱۳ تا شماره ۲۲) استفاده کنید.

برای مثال می خواهید مادرزنتان را ببینید که به اعتقاد شما هیچ وقت شما را دوست نداشته، یا می خواهید در دفتری با کس دیگری که از او خوشتان نمی آید کار کنید...

هر وقت که نیت خود را بر این متمرکز کرده اید که احساستان چگونه باشد و چگونه آن بخش را به انجام برسانید اما برای انجام آن بخش با خود د رکشمکش هستید این مراحله را ادامه ندهید. موضوع را در ذهن خود عوض کنید و به چیز خوبی فکر کنید و بعد به مرحله ی دیگری بپردازید.

آبراهام درباره نیت مجزا شده سخن می گوید

شما در جهان شگفت انگیزی زندگی می کنید، در جامعه ای زندگی می کنید که دایم افکار گوناگونی را به ذهن شما راه می دهد و راه را برای پیشرفت شما باز کرده است. اما تحریک مکرر افکار بعضی مضرات را هم داراست و آشفتگی و سردرگمی از جمله ی این مضرات است. تمرکز بر روی موارد متعدد باعث سردرگمی می شود. شما موجودی پذیرنده هستید، فرایند فکری در شما سریع اتفاق می افتد. به هر چه فکر می کنید و آن را می خواهید باید بتوانید به وضوح بر روی آن تمرکز کنید اما به دلیل آشفتگی فکری ناشی از افکار متعدد این تمرکز امکان پذیر نیست.

در این جا راه حلی برای خلق ارادی ارایه می شود

هدف از مرحله ی نیت مجزا شده این است که به وضوح و تکه تکه متوجه آن چیزی که می خواهید باشید تا جذب آن ممکن شود. در این جا راه حلی ارایه می کنیم. خود را مانند آهن ربایی فرض کنید که آنچه را احساس می کنید در هر لحظه به سوی خود جذب کنید.وقتی احساس واضح و تحت اختیاری دارید، شرایطی را به سوی خود جلب می کنید که واضح و تحت اختیار است. وقتی شاد هستید شرایط شادمانی را به سوی خود جذب می کنید. هنگامی که احساس سلامت می کنید، شرایط سلامتی را به سوی خود جلب می کنید. هنگامی که احساس کامیابی و موفقیت می کنید کامیابی و موفقیت بیشتری را جلب می کنید.

یکی از ارزشهای مرحله ی نیت مجزا شده آن است که در طی روز می توانید تأمل کنید و بگویید : « این چیزی است که در این مرحله از زندگی می خواهم، آن را می خواهم وانتظارش را می کشم. » با گفتن این جملات کاملِ انرژی ، آنچه را می خواهید به سوی خود جلب می کنید.

اگر در یک لحظه آرزوی چیزهای متعددی را بکنید، باعث سردرگمی شما می شود. اما اگر بر روی چیز خامی در هر لحظه تمرکز کنید قدرت خلاقه ی شما و وضوح و قدرت بیشتری پیدا می کند. هدف نیت مجزا شده هم همین است، تا هنگام ورود به بخش جدید توقف کنید و تشخیص دهید چه چیزی را بیشتر می خواهید تا توجه شما بیشتر بر آن معطوف شود و قدرت بیشتری برای جذب آن پیدا کنید.

مثالی از برنامه ی یک روز با نیت مجزا شده

از طریق یک مثال می خواهیم شما را راهنمایی کنیم که نیت مجزا شده چگونه در طی یک شبانروز می تواند مفید واقع شود. فرض کنیم در پایان روز زمانی که به بستر می روید می خواهید از این فرایند استفاده کنید. اول رفتن به رختخواب را یک بخش مجزا فرض کنید. وقتی دراز می کشید و آماده ی خوابیدن هستید نیت یک خواب آرام را بکنید، نیت کنید که جسم شما تجدید قوا کند و تصور کنید که روز بعد با احساسی از شادابی و سرزندگی از خواب بیدار شوید.

وقتی صبح چشمتان را باز می کنید متوجه باشید که وارد بخش جدیدی شده اید و از این لحظه تا لحظه ای که از جا بلند شوید یک بخش مجزاست. نیت کنید : « تا هنگامی که این جا دراز کشیده ام تصویر واضحی از برنامه امروز پیش رو می آورم. » سعی کنید درباره ی روزی که پیش روی شماست احساس سرزندگی و بشاش بودن داشته باشید.

وقتی از جا بلند می شوید وارد مرحله ی جدیدی شده اید. از هر یک از مراحل شستن دندان یا شانه کردن مو برای بالا بردن روحیه خود و آماده بودن برای کار روزانه یاد کنید. هنگام آماده کردن صبحانه کار می کنید که نیت شما آن را بطور مؤثری انجام دهد. غذایی را انتخاب کنید که برای سلامت شما مفید است و از

خوردن آن لذت می برید. هنگام خوردن، نیتتان احساس شادابی و جوانی و نیرو باشد. در این صورت از صبحانه بیشتر لذت ببرید. وقتی تلفن زنگ می زند متوجه باشید که وارد مرحله ی جدیدی شده اید. وقتی گوشی را برمی دارید تشخیص دهید کیست و نیت خود را برای گفتگو با او تنظیم کنید و بدانید چه می خواهید و چه می گویید. وقتی سوار وسیله ی نقلیه می شوید نیت شما رفتن از این جا به آن جا با سلامت کامل باشد. وقتی از خودرو پیاده می شوید به مرحله ی جدیدی رسیده اید . می خواهید به محل کار خود وارد شوید. مراحل جدید پیش رو را یکی یکی مجسم کنید، به همکار خود سلام می گویید. خود را مجسم کنید که به دیگران روحیه می دهید. یادتان باشد که نیتی که دارید تجارب زندگی تحت اختیار شماست. در ابتدای کار تشخیص بخشهای مختلف و نیت کردن آسان نیست. شاید لازم باشد دفتری به همراه داشته باشی و با تشخیص هر مرحله، نیت خود را برای ورود به آن بنویسید. وقتی می نویسید تمرکز شما بالاست، بخش پیش رو وضوح زیادی پیدا میکند. با اجرای این برنامه احساس می کنید تجارب زندگی در اختیار شماست و کاری نیست که نتوانید انجام دهید.

چه خوب می شود اگر...؟

چه وقت از این فرایند استفاده کنید؟

هنگامی که حالت منفی دارید و در برابر همه چیز مقاومت می کنید و می خواهید حالت مثبتی پیدا کنید. هنگامی که حالت خوبی دارید اما می خواهید بعضی قسمتهای زندگیتان بهتر از این شود. هنگامی که می خواهید گفتگویی منفی را به گفتگویی مثبت تبدیل کنید تا هم خود و هم دیگران از آن بهره مند شوند.

مرحله ی چه خوب می شد اگر ...؟ هنگامی برایتان بیشتر مفید است که درجه ی گستره ی عاطفی شما جای مابین :

(۴)توقعات مثبت/ باور

و

(۱۶) ناامیدی

در نوسان باشد.

وقتی می گویید: « دلم می خواهد این موضوع که تا به حال اتفاق نیفتاده اتفاق بیفتد. » نه فقط ارتعاشات خواسته ی خود را فعال می کنید بلکه فقدان آنها را هم فعال می کنید، بنابراین هیچ اتفاقی برایتان نمی افتد. اغلب اوقات وقتی می گویید: « دلم می خواهد این موضوع اتفاق بیفتد. » یعنی آن قسمت دیگر را جذب می کنید. باز هم حرف ناگفته ای درون شما وجود دارد که شما را در حالت عدم پذیرش خواسته تان قرار می دهد.

اما وقتی می گویید : « چه خوب می شود اگر این آرزو برایم تحقق پیدا می کرد. » نوع دیگری از انتظار در شما برانگیخته می شود که مقاومت کمتری دارد. این سؤال در شما واکنشی مثبت برمی انگیزد . بنابراین شما را راحت تر به هر چیز که می خواهید می رساند.

چه خوب می شود اگر وقت بیشتری را با دوستانمان سپری کنیم؟ چه خوب می شود اگر جاده ها خلوت باشند و راحت تر به مقصد برسیم؟ چه خوب می شود اگر روز خوبی سرکارمان داشته باشیم؟ چه خوب می شود اگر شریک خوبی برای زندگیم پیدا کنم که در همه ی امور با هم توافق داشته باشیم؟

دلیل این که به کار بردن این عبارت اهمیت دارد این است که نوع عبارت نرم و آسان است و مقاومت کمتری را سبب می شود. یادتان باشد که انتظار برآورده شدن آنی خواسته خود را نداشته باشید. بدانید که در وقت مناسب این خواسته تحقق پیدا می کند.

کدام فکر احساس بهتری در شما به وجود می آورد؟

چه وقت از این فرایند استفاده کنید:

هنگامی که می خواهید کاملاً آگاه باشید که احساستان درباره ی چیز بخصوصی چگونه است. هنگامی که می خواهید تصمیمی بگیرید، و می خواهید این تصمیم در بهترین جهت ممکن باشد. هنگامی که درجه ی گستره ی عاطفی خود را می خواهید تعیین کنید. هنگامی که می خواهید از سامانه ی راهنمای عاطفی خود مطلع شوید.

مرحله ی کدام فکر احساس بهتری در شما به وجود می آورد هنگامی بیشترین فایده را برایتان دارد که درجه ی گستره ی احساسی شما جایی مابین :

(۴)توقعات مثبت/باور

و

(۷)خشم

در نوسان باشد.

هر موضوع از دو مقوله تشکیل شده: چیزی که آن را می خواهید ، فقدان چیزی که آن را می خواهید. اگر تشخیص ندهید که این دو موضوع دارای ارتعاشات متفاوت هستند. ممکن است باور داشته باشید که روی چیزی که می خواهید متمرکز شده باشید، حال آن که برخلاف آن تمرکز کرده اید. بعضی ها باور دارند که بر موضوع سلامت جسمانی خود تمرکز کرده اند اما در عوض بر ترس از بیماری تمرکز کرده اند. بعضیها عقیده دارند که فکر و ذکرشان بهبود شرایط مالی شان است حال آن که فکر و ذکرشان مضیقه ی مالی است. اما چون موضوع تمرکزشان پول یا سلامت است ، خیال می کنند هر وقت که درباره موضوع تمرکز می کنند دارند راجع به چیزی که می خواهند، فکر می کنند. مردم اغلب می گویند: « تا آن جا که یادم می آید دلم این چیز را خواسته. پس چرا برایم اتفاق نیفتاده. » زیرا آگاهی ندارند که هر موضوع از دو مقوله تشکیل شده : « چیزی که خواسته شده و فقدان آن . » برای مثال آنها فکر می کنند چون درباره ی پول صحبت می کنند پس دارند درباره ی همانی که می خواهند صحبت می کنند، حال آنکه بر روی جنبه ی مخالف خواسته ی خود تمرکز کرده اند. هنگامی که از احساس خود آگاه هستید از محتوای ارتعاشات خود خبر دارید. با انجام مقداری تمرین می توانید متوجه شوید که دقیقاً روی چه موضوعی تمرکز کرده اید.

مرحله کدام فکر...؟ به شما کمک می کند که دایماً از ارتعاشات افکار خود باخبر باشید. این بازی را هنگامی می توانید انجام دهید که تنها باشید زیرا هیچ کس نمی تواند بفهمد یا بداند که در معاشرت با دیگران اغلب سردرگم می شوید: فکری که در سر دارید خود به خود احساس بهتری در شما پدید می آورد یا چون دیگران از شما می خواهند چنین فکر کنید به آن فکر ادامه می دهید. این موضوع مهم است که افکار یا عقاید و نظریات دیگران را کنار بگذاریم و ببینیم خود ما چه فکر می کنیم.

چه هنگام مبادرت به این بازی کنیم

احتمال دارد که درباره ی موضوعات مختلف بی نهایت فکر به سر شما راه پیدا کند. اما تجربیات زندگی شما و تشخیص شما باعث می شود بدانید که روی چه موضوعی تمرکز کنید. این بازی بخصوص موقعی اهمیت دارد که واقعه ای باعث شده مقدار زیادی احساسات منفی در شما برانگیخته شود. با درک این موضوع که عواطف منفی نشانه مقاومت است، و این مقاومت تنها عاملی است که شما را از آنچه می خواهید دور می کند می توانید مقاومت خود را از میان بردارید.

یک مثال درباره ی بازی کدام فکر احساس بهتری در شما به وجود می آورد؟ این فرایند بهترین تأثیر را زمانی داردکه برای چند دقیقه در جایی بنشینید و افکار خود را روی کاغذ بنویسید. نوشتن باعث تمرکز بیشتر می شود و برای شما آسان تر است که جهت فکر بهتر را احساس کنید.

برای شروع: اول بطور مختصر بنویسید که درباره ی موضوع چه احساسی دارید. می توانید آنچه را اتفاق افتاده شرح دهید. اما از آن مهم تر این است که شرح دهید چه احساسی دارد. در مرحله ی بعد: شرحی بنویسید که دقیقاً احساس شما را بزرگنمایی می کند یعنی احساس خود را مجدداً و با آب و تاب بنویسید . این کار به شما کمک می کند تا هر اصلاحی را که لازم است در طی این مرحله انجام دهید.

برای مثال با دختر خود جر و بحثی داشته اید زیرا در کارهای خانه کمکی نمی کند. حتی وسایل شخصی خود را هم مرتب نمی کند و اتاقش کاملاً در هم ریخته است. هیچ اهمیتی به نظم و انضباطی که در خانه قایل هستید نمی دهد. نه فقط کمکی نمی کند بلکه عمداً سعی دارد مانع کار شما بشود. بنابراین می نویسید:

او (یا نام دختر خود را بنویسید) عمداً سعی دارد زندگی را برایم مشکل کند. اصلاً به من اهمیت نمی دهد. وظیفه ی خود در امور خانه را رها کرده است.

وقتی چند عبارت این چنینی را درباره ی احساس خود نوشتید به خود بگویید: به دنبال افکاری هستم که احساسم را بهتر می کند. حالا وقتی هر فکر جدیدی را می نویسید: آن را ارزیابی کنید و ببینید که احساس بهتری به دست می آورید یا نه احساس بدتری در شما به وجود می آورد. بنابراین بنویسید:

او هرگز به من گوش نمی دهد.(همان احساس)

دلم می خواهد بیشتر احساس مسئولیت کند .(همان احساس)

نباید دایم برای جمع و جور کردن دنبال او باشم. (همان احساس)

باید از اول به او یاد می دادم. (بدتر)

ای کاش پدرش بیشتر از من پشتیبانی کند. (بدتر)

خانه تمیز برای من اهمیت دارد.(کمی بهتر)

می دانم نقشه هایی در سرش دارد. (بهتر)

می دانم آدم در سن و سال او چه احساسی دارد.(بهتر)

یاد آن موقعی به خیر که دختر بچه ی کوچکی بود.(بهتر)

ای کاش همان دختر بچه بود.(بدتر)

نمی دانم با این وضع چه بکنم.(بدتر)

خوب، امروز مجبور نیستم به این موضوع فکر کنم. (بهتر)

خیلی نکات مثبت هم در شخصیت او وجود دارد.(بهتر)

چیزهای مهم تر از تمیز کردن خانه هم هست. (بهتر)

این که دلم می خواهد خانه تمیز باشد چیز خوبی است.(بدتر)

این که می خواهم خانه ام تمیز شود چیز بدی نیست. (بهتر)

این که او اهمیت نمی دهد خوبست. (بهتر)

یادتان باشد که اولاً هیچ یک از این جمله ها غلط یا درست نیست و دوماً هیچ کس نمی داند کدام یک از آنها احساس بهتر یا بدتری را در شما به وجود می آورد. ارزش این فرایند در آن است که مطلع می شوید که افکار چه احساسی در شما به وجود می آورند و بهتر می توانید افکار را برگزینید که در شما احساس خوبی ایجاد می کنند.

ممکن است بپرسید : « فایده این که از شلختگی دخترم احساس بهتری به من دست دهد چیست! فکر من که رفتار او را تغییر نمی دهد. »

می خواهیم تأکید کنیم که فکر شما، رفتار هر کس و هر چیز را که با شما کار دارد تغییر می دهد. زیرا هر چه فکر شما بهتر باشد احساس بهتری پیدا می کنید و هر چه احساس شما بهتر باشد هر چیز و هر کس را در اطرافتان تغییر می دهد و بهتر می کند. لحظه ای که احساس بهتری پیدا کنید شرایط و اوضاع و احوال تغییر می کند تا مانند فکر شما بشود.

این بازی به شما کمک می کند تا بفهمید افکار شما چه قدرتی در تأثیرگذاری بر همه چیز را داراست. کدام فکر احساس بهتری در شما پدید می آورد؟ خودتان در این باره فکر کنید.

مرحله ی سر و سامان دادن به هم ریختگی

چه وقت از این فرایند استفاده کنید:

هنگامی که به علت بی برنامگی احساس تنش دارید. هنگامی که احساس می کنید وقت زیادی را صرف پیدا کردن چیزها می کنید. هنگامی که از خانه رفتن خوشتان نمی آید زیرا جاهایی دیگر احساس بهتری دارید. هنگامی که احساس می کنید وقت کافی برای انجام همه کارهایتان ندارید.

بازی سر و سامان دادن به هم ریختگی هنگامی برای شما مفید است که درجه ی گستره ی احساسی شما جایی مابین:

(۴)توقعات مثبت/ باور

و

(۱۷)خشم

در نوسان باشد.

محیط به هم ریخته می تواند فکر را دچار آشفتگی کند. اگر دور و بر شما پر باشد از کارهای ناتمام، نامه ایی که هنوز جواب آنها را نداده اید، برنامه های ناتمام، صورتحسابهایی که پرداخت نشده، کارهایی که سر و سامان نگرفته ، نوشته هایی که دسته بندی نشه، مجلات و بروشورهای گوناگون، می توانند بر تجارب زندگی شما تأثیر منفی بگذارند.

از آن جا که هر چیز ارتعاش خود را داراست و از آن جا که شما با هر چیز در زندگی خود رابطه ی ارتعاشی دارید، اموال شخصی شما بر احساس شما و هدفی که می

خواهید جذب کنید، تأثیر میگذارند. برای منظم کردن درهم ریختگیها دو مانع اصلی سر راه شماست. اول این که بخواهید چیزی را دور بیندازید که زیاد لازم ندارید. اما بعد متوجه شوید که این چیز در جایی مورد نیاز است. بنابراین از دور انداختن، اکراه دارید. دوم اینکه جمع و جور کردن و هر چیز را در جای خود قرار دادن ممکن است چنان دردسرساز باشد که وسطهای کار احساس ناتوانی کنید از این که این همه خنزر و پنزر به دردخور یا به دردنخور را کجا جا دهید که بعداً یادتان باشد و به آن دسترسی داشته باشید.

مرحله ی سروسامان دادن به هم ریختگیها این موانع را از سر راه شما برمی دارد . زیرا می توانید خیلی سریع بدون آن که چیزها را دور بیندازید به آنها سر و سامان بدهید بطوری که قابل دسترسی باشد.

برای شروع چندین کارتن محکم، با در ، تهیه کنید. اگر یک اندازه و یک شکل باشند خیلی بهتر است. بهتر است کارتن ها سالم و تمیز باشند. پیشنهاد می کنیم با حداقل ۲۰ کارتن شروع کنید . بعد می توانید آن را اضافه کنید تا اثر مثبت این مرحله را بیشتر ببینید (یک دسته کارت حروف الفبا و یک ضبط صوت هم فراهم کنید.)

اول از همه پنج یا شش جعبه را در وسط اتاق بگذارید. بعد هر جعبه را از یک تا ۲۰ شماره گذاری کنید. بعد اتاق را با دقت وارسی کنید. اشیاء را به دقت نگاه کنید و از خود بپرسید : « آیا این شیئی بخصوص فعلاً مورد نیاز است؟ اگر جواب مثبت است بگذارید همان جا بماند و به سراغ شیئی دیگری بروید. اگر جواب منفی است آن را در یکی از جعبه ها بگذارید و همین طور ادامه دهید.

فایده مهم این کار آنست که ناچار نیستید همه ی جمع و جور کردن را همین حالا انجام دهید. با انجام این مرحله به سادگی می توانید بی نظمی را از اطراف خود دور کنید.

با گذاشتن هر شیئی در جعبه با صدای بلند اعلام کنید تا صدای شما ضبط شود مثلاً : « سیمهای گیتار را در جعبه ی شماره یک گذاشتم. » یا « تلفن قدیمی ، در جعبه ی شماره یک.» در حالی که پنج یا شش جعبه جلو روی شما باز است می توانید مقدار زیادی از جمع و جور کردن چیزها را با صرف زمان کمی انجام دهید. تمام مجله ها را در یک جعبه بگذارید، تمام لباسهای اضافی در یک جعبه، اقلام گوناگون دیگر را هم در یک جعبه بگذارید. بعد تصمیم بگیرید که اصلاً به آنها احتیاج ندارید یا در کوتاه مدت احتیاج دارید یا در درازمدت. و همه را در ضبط صوت ضبط کنید. بعداً با صرف یکساعت وقت هر چه را که ضبط کرده اید می توانید به ترتیب حروف الفبا روی کارتها وارد و کارتها را دسته بندی کنید. مثلاً حروف الف شامل : آلبوم عکس ، حروف ب : بسته ی نامه ها، حرف پ : پایه چسب... و غیره.

از آن جا که طبقه بندی کلی است خیلی به سرعت انجام می گیرد . وقتی جا باز می شود و اشیاء سر و سامان می گیرند احساس بهتری به شما دست می دهد و دیگر نگران پیدا کردن چیزی نیستید زیرا می دانید هر چیز کجاست. همه ی این جعبه ها را می توانید جایی در انباری یا زیرزمین جا دهید. بعد از چند هفته وقتی دیدید که اصلاً با اشیاء جعبه ی شماره ی ۳ کاری ندارید می توانید آنها را دور بیندازید و از جعبه برای کاری دیگر استفاده کنید. تقریباً همه از منظم بودن اشیاء احساس خوبی پیدا می کنند زیرا اشیاء ارتعاش دارند و نامنظم بودن آنها احساس بدی به وجود می آورد.

آبراهام درباره مزایای منظم بودن سخن می گوید

موجودات زنده عادت جمع آوری اشیاء و مال را دارند. اغلب شما این خنزر پنزرها را جمع می کنید زیرا از این طریق خود را صاحب اعتبار و ارزش می بینید . اما بتدریج در میان این اشیاء گم می شوید.

جمع و انباشته کردن اشیاء برخلاف آزادی درونی شماست. قبلاً درباره احساس غمگینی و تُهی بودن صحبت کردیم. معمولاً مردم این احساس تهی بودن را با جمع آوری خرت و پرت پر می کنند. به جای استفاده از خلاقیت با خرید کردن یا خوردن می خواهند بر خلاء درونی خود غلبه کنند. توصیه ما این است: هر چه را که نیاز ندارید دور بیندازید. در این صورت اشیایی باقی می ماند که هماهنگی بیشتری با وجود شما دارد. شما قدرت جذب دارید، هنگامی که دور و برتان پر می شود از خرت و پرتهای غیرضروری ، قدرت جذب چیزهای جدید کند می شود و آخر کار احساس سرخوردگی و ناامیدی برایتان می ماند.

خود را در محیطی منظم تصور کنید

تصویری از محیط زندگی خود مجسم کنید که همه چیز منظم و سر جای خود قرار دارد. تصور کنید می دانید هر چیز کجا قرار گرفته. این تصویر سازی احساس رهایی و آسودگی در شما به وجود می آورد.

اِستِر ، گاه و بیگاه به یاد مادرش می افتد. آنها محوطه ی بزرگ چمنی جلو خانه شان داشتند که می باید هر از گاه چمنهای آن را کوتاه می کردند. آن روزها ماشین چمن زن برقی نبود و مادر اِستِر می باید این کار را با دست انجام دهد. کار مشکلی بود اما زمانی که کار به پایان می رسید، مادر با طیب خاطر در گوشه ای می نشست

و از چمن مرتب شده لذت می برد. اِستِر هم در کنار مادرش می نشست و بوی چمن احساس رضایت عمیقی در او به وجود می آورد.

روزی که چمن زده می شد روز شادی استِر بود.

برای آن که این احساس به شما دست دهد و انرژی در شما جاری شود، به منظم کردن محیط کار و زندگی خود بپردازید. ظرف چند ساعت می توانید تمام اشیاء زیادی و نامنظمی که محیط کار یا زندگی شما را درهم ریخته مرتب کنید. الفبایی کردن کارتها هم جای هر چیز را به شما نشان می دهد. یکی از عجایب این روش این است وقتی چیزی را در جعبه قرار دادید به ندرت به آن احتیاج پیدا می کنید. بنابراین بعد از یکی دو سال که به آن احتیاج پیدا نکردید می توانید به دیگران ببخشید. بنابراین هر چه خرت و پرت غیرضروری کمتر دور و بر شما باشد مقاومت درونی شما هم کمتر می شود.

مرحله کیف پول

چه وقت از این فرایند استفاده کنید:

هنگامی که می خواهید پول بیشتری به دست آورید. هنگامی که می خواهید احساس و نگرش خود را درباره ی پول عوض کنید تا پول بیشتری به سوی شما جاری شود. هنگامی احساس می کنید در زندگی دچار مضیقه ی مالی هستید.

مرحله کیف پول هنگامی برایتان سودمنداست که درجه ی گستره ی عاطفی شما جایی مابین:

(۶)امیدواربودن

و

(۱۶)ناامیدی

در نوسان باشد

شاید هیچ عاملی در فرهنگ شما به اندازه ی پول اهمیت نداشته باشد. زیرا وسیله ای است که با آن بسیاری از مقدمات رفاه و آسایش را می توان فراهم کرد. بسیاری از مردم بدون آن که متوجه باشند بیشتر متوجه فقدان پول هستند تا حضور آن در زندگیشان.

بنابراین با آن که می دانند چیزی که می خواهند چیست اما خود را از آن دور می کنند زیرا بیشتر بر نبود آن تمرکز دارند تا بودن آن. مرحله ی کیف پول به شما کمک می کند تا ارتعاشاتی شایسته ی کسب پول به دست آورید نه ارتعاشات دور کردن پول.

اول یک چک پول ۵۰/۰۰۰ تومانی یا کمتر بردارید و در کیف یا جیب خود بگذارید . همیشه آن را همراه داشته باشید و یادتان باشد که پول آن جاست. همیشه از این که آن جاست احساس رضایت کنید و به احساس امنیتی که به شما دست میدهد فکر کنید. حالا در طی روز به چیزهایی فکر کنید که با این چک پول می توانید بخرید. وقتی از کنار یک رستوران شیک می گذرید به خود بگویید اگر بخواهید می توانید داخل شوید و غذای مفصل دلخواهی سفارش دهید. وقتی از جلو لباس فروشی می گذرید یادتان باشد اگر بخواهید می توانید بلوز یا شلوار قشنگی را خریداری کنید. با نگه داشتن این چک پول و خرج نکردن آن هر وقت که به یادش بیفتید ارتعاشات آن را دریافت می کنید. اگر این پول را خرج نکنید و فقط در ذهن خود از آن استفاده کنید ۲۰ یا سی بار

ارتعاشات آن به شما می رسد و انگار چند صدهزار تومان را به راحتی و برای دل خودتان خرج کرده اید.

هر بار که یادتان می افتد قدرت خرید این یا آن کالا را دارید به احساس برکت و سعادت مالی افزوده اید. بنابراین قدرت جذب شما بیشتر می شود. بنابراین برای آن که برکت و ثروت را جذب کنید لازم نیست واقعاً ثروتمند باشید. اما احساس ثروت به شما دست داده است. به عبارت دیگر احساس نداشتن ثروت باعث مقاومتی درونی می شود و جلو کسب ثروت را می گیرد. بنابراین با خرج کردن ذهنی این پول به دفعات مکرر ارتعاشات سعادت و ثروت، امنیت، فراوانی و تأمین مالی را در خود احساس می کنید و مبدأ عالم با ارتعاشات هماهنگ به شما پاسخ می گوید.

هنگامی که احساس فراوانی ثروت به شما دست می دهد اتفاقات جادویی برایتان به وقوع می پیوندد. درآمد کنونی شما بیشتر می شود. از جاهایی که انتظار ندارید پول برایتان می رسد. دستمزد یا حقوق شما بالا می رود، کالایی را که خریده اید با سود زیادی می فروشید، کسانی که نمی شناسید به شما پول می دهند . می بینید چیزهایی که می خواستید برایشان پول خرج کنید، به شما می رسند. بدون آن که پولی خرج کرده باشید. فرصتهای جدیدی برای کسب درآمد نصیبتان می شود. انگار دریچه ی فراوانی و ثروت به رویتان باز می شود و حیرت می کنید از این که این همه پول و ثروت تا به حال کجا بوده است.

این مرحله ساه اما بسیار مؤثر است وقدرت جذب مالی شما را افزایش می دهد. وقتی اوضاع مالیتان بهتر شد آن چک پول را با یک چک پول ۱۰۰/۰۰۰ تومانی یا ۲۰۰/۰۰۰ تومانی و بیشتر عوض کنید. خواهید دید حد و حدودی برای وصول

جریان پول وجود ندارد. قبل از آن که ثروت به سوی شما جاری شود باید احساس فراوانی بودن و داشتن را تجربه کنید.

آبراهام درباره ی مرحله کیف پول بیشتر سخن می گوید

یادتان باشد همیشه نمی توانید فکر نداشتن و مضیقه را از سرتان بیرون کنید. کاری که می توانید بکنید بیشتر فکر کردن درباره ی داشتن و فرستادن انرژی به سوی افکار ثروت و دارایی است . یعنی این که مجسم کنید پول فراوانی به شما رسیده است.

کسی به من گفت : آبراهام این مبلغ یعنی ۵۰/۰۰۰ تومان پول خیلی زیادی نیست که بشود با آن کارهای بزرگی انجام داد. پاسخ دادیم : موضوع را نگرفتید. این ۵۰/۰۰۰ تومان وقتی صد بار خرج شود انرژی ۵۰۰۰/۰۰۰ تومان به شما می رسد و احساس شما را تغییر می دهد در نتیجه باعث جذب پول بیشتری می شود. مرحله کیف پول وسیله ی دیگری است تا توجه شما معطوف به آن چیزی شود که احساس خوبی را در شما برمی انگیزد.

چرخش

چه وقت از این فرایند استفاده کنید:

هنگامی که متوجه هستید چیزی که گفتید برخلاف آن چیزی است که می خواهید. وقتی می خواهید قدرت جذب خود را اصلاح کنید. وقتی احساس درونی شما نسبتاً خوب است اما می خواهید از این بهتر شود و اتفاق خوب زود هم اتفاق بیفتد.

مرحله چرخش هنگامی برای شما مفید است که درجه ی گستره ی عاطفی شما جایی مابین :

(۸)ملال

و

(۱۷)خشم

در نوسان باشد.

ممکن است توجه شما در جهت خلاف ارتعاشات آن چیزی که می خواهید معطوف شده باشد و خودتان هم خبر نداشته باشید. درست مثل عصایی است که وقتی آن را از زمین برمی دارید هم سر و هم ته آن را برداشته اید. مرحله چرخش به شما کمک می کند بدانید کدام بخش عصا را در دست گرفته اید، آن طرفی که می خواهید یا طرفی که فقدان چیزی است که می خواهید.

تضادی که در وجود شما نهفته بسیار مفید است زیرا باعث می شود بتوانید فکرتان را متمرکز کنید. هنگامی که می دانید چه چیزی را نمی خواهید، می دانید که چه چیز را می خواهید. وقتی در برابر این تضاد قرار می گیرید تمرکز شما را دقیق تر می کند و باعث خلق تجربیات و خواسته های جدید می شود. در حقیقت این مرحله به شما کمک می کند تا دقیقاً چیزی را که می خواهید مشخص کنید و از آن جایی که تفاوت عمده ای میان یک طرف عصا و طرف دیگر آن وجود دارد. غالباً نمی توانید ارتعاشات خود را، با بروز خواسته ی خود از یک طرف به طرف دیگر منتقل کنید.

برای مثال، هنگامی که مریض هستید دقیقاً می دانید که می خواهید حالتان خوب شود. یا هنگامی که به اندازه ی کافی پول ندارید دقیقاً دلتان می خواهد که پول

بیشتری به دست آورید. با چرخاندن توجه خود به طرف آن چیزی که واقعاً می خواهید و با نگه داشتن توجه خود بر آنچه می خواهید، شروع به ارتعاش در آن سو می کنید.

در ابتدای امر توجه شما بر آنچه نمی خواهید به شما کمک می کند تا بفهمید چه چیزی را می خواهید . به عبارت دیگر وقتی عبارات خواسته ی خود را به زبان می آورید، ممکن است ارتعاشات شما با عباراتی که گفتید هماهنگ نباشد. اما اگر به مرحله ی چرخش ادامه دهید، یعنی هر وقت احساسات منفی را احساس کردید، که به شما آگاهی میدهد بر چیزهای ناخواسته تمرکز کرده اید ، توقف کنید و بگویید: می دانم چه چیزی را نمی خواهم، بنابراین چه چیزی را می خواهم؟ بعد ارتعاشات شما متوجه آن چیز می شود و به تدریج ارتعاشات اصلاح شده فکر غالب شما می شود.

به مرحله ی چرخش به عنوان چرخش تدریجی نقطه جذب خود نگاه کنید و از نتایج مثبتی که به دست می آید لذت ببرید. ممکن نیست که همیشه بر چیزی که نمی خواهید تمرکز کنید و آن چیز هم به سراغ شما نیاید.

آبراهام درباره ی مرحله چرخش بیشتر سخن می گوید

مهم ترین چیزی که باید به یاد داشته باشید این است که همه ی آنچه در زندگی برای شما رخ می دهد به دست خود شما به سویتان جذب شده است و این جذب را از طریق افکارتان انجام می دهید. افکار قدرت آهن ربا را دارند و هر وقت فکری به سرتان می آید آن فکر، فکر دیگری را جذب می کند.

احساسات منفی (از قبیل ترس، اضطراب، سرخوردگی ، تردید...) بر اثر فکر کردن به چیزی که با وجود واقعی شما هماهنگی ندارد به وجود می آیند. وجود درونی

شما در طی تجربیات مادی و غیرمادی زندگی به این مرحله فهم رسیده و چیزی را می خواهد و حالا که آگاهانه بر فکری تمرکز کرده اید که با وجود درونی شما هماهنگی ندارد، احساسات منفی در شما به وجود می آید. اگر روی پاهای خود بنشینید جریان خون در آنها متوقف می شود. اگر دور گردن خود را محکم با ریسمانی ببندید و جریان اکسیژن را متوقف کنید. نتایج آن را فوراً می بینید . به همین ترتیب وقتی به چیزهایی فکر می کنید که با آگاهی برتر هماهنگی ندارد، جریان نیروی زندگی – انرژی که از وجود درونی شما به جسم مادی شما می رسد- متوقف یا کند می شود و نتیجه آن پیدا شدن احساسات منفی است و اگر اجازه دهید این روند مدتی طولانی ادامه پیدا کند اندامهای شما دچار اختلال خواهند شد. به همین دلیل است که می گویم تمام بیماریها نتیجه ی پذیرش احساسات منفی است. حالا که فهمیده اید احساس انرژی منفی نشانگر آن است که با آگاهی برتر خود در هماهنگی نیستید می باید به خود بگویید، می خواهم در موقعیت جذب مثبت باشم، یا می خواهم افکارم باعث به وجود آمدن عواطف واحساسات خوب در من شوند و خودم در هماهنگی کامل با وجود واقعی یا آگاهی برتری باشم.

چرخش از آنچه ناخواسته است به سوی آنچه خواستنی است

بسیاری از شما اگر در محیطی بودید که این همه تأثیرات منفی دور و برتان نبود، احساس خوشی می کردید اما دنیای مادی پر است از این تأثیرات منفی و چاره ای نیست جز آن که راه حلی برای مقابله با آنها پیدا کنیم و از جایی که نمی خواهید باشید به جایی برسید که می خواهید و این فرایند همان مرحله ی چرخش است. وقتی دچار احساسات منفی می شوید، در موقعیت خوبی قرار دارید تا بفهمید چه می خواهید. زیرا هیچ وقت درباره ی آنچه می خواهید یقین ندارید مگر موقعی که در موقعیتی هستید که نمی خواهید. در این موقعیت باید لحظه ای تأمل کنید و از

خود بپرسید: لابد چیزی مهم وجود دارد وگرنه این همه ناراحت نبودم. باید بر آنچه می خواهم تمرکز کنم. در لحظه ای که ذهن خود را بر خواسته تان متمرکز می کنید احساسات منفی و جذب منفی متوقف می شود. هنگامی که جذب منفی متوقف شود جذب چیزهای مثبت آغاز می شود و احساس شما از بد به احساس خوب مبدل می شود. فرایند چرخش یعنی همین.

هیچ وقت نمی شود که دایماً یا در حالی باشید که احساسات خالص و مثبت به سراغ شما بیایند، زیرا در ذات هر چیزی که می خواهید موازنه ای از خواستن و نخواستن برقرار است. بنابراین وظیفه شما این است که دقیقاً متمرکز شوید بر روی آنچه می خواهید. (نه آن که عوامل منفی دایم آیه ی یأس به گوش شما بخوانند و بگویند نمی شود و امکان پذیر نیست یا دایم از خود بپرسید چطور و چگونه ممکن است؟) و افکارتان را دایم در جهت آن چیز نگه دارید و راهنمایی عاطفی از درون شما برمی خیزد که به صورت احساسات منفی یا مثبت جلوه می کند. به شما کمک می کند بدانید در کدام جهت این معادله ایستاده اید. آیا به آنچه می خواهید فکر می کنید یا به فقدان آن.

یک بار پدر جوانی از من پرسید : آبراهام پسر من رختخوابش را خیس می کند و فکر می کنم بزرگ شده و دیگر نباید این کار را بکند. هر کاری که توانسته ام کرده ام و دیگر عقلم به جایی نمی رسد.

پرسیدیم : وقتی صبحها به اتاق پسرت می روی چه می کنی ؟

گفت : وقتی وارد می شوم می بینم باز هم همان اتفاق افتاده. از بویی که در اتاق می آید می فهمم. پرسیدیم : در آن لحظه چه احساسی داری؟ گفت : اول سرخورده

می شوم و بعد عصبانی و آخر سر ناامید. زیرا این قضیه مدتهاست ادامه دارد و نمی دانم چه باید بکنم؟

جواب دادیم: آهان، تو خودت شب ادراری را دایمی کرده ای . پرسید : یعنی چه ، مگر می شود؟

پرسیدیم : به پسر کوچکت چه می گویی ؟ گفت : می گویم بلند شو از رختخواب خیس بیا بیرون و برو حمام، تو دیگر بزرگ شده ای. صد دفعه گفته ام که دیگر نباید در خواب خودت را خیس کنی .

گفتیم : وقتی وارد اتاق می شوی و با دیدن آنچه نمی خواهی اتفاق بیفتد احساس منفی به تو دست می دهد. تأمل کن و از خودت بپرس چه چیز می خواهی و افکارت را قبل از آن که چیزی بگویی بر خواسته ات متمرکز کن بعد خواهی دید چه گشایشی در کارها پدید می آید.

بعد از این از پدر پرسیدیم این تجربیات باعث شده که چه بخواهد. او گفت : دلم می خواهد پسرم وقتی از خواب بیدار می شود خود را خیس نکرده باشد و شاد و تمیز باشد.

گفتیم : بسیار خوب تا وقتی فکرت این باشد آنچه از وجود تو به بیرون می تراود با ذات تو در هماهنگی است و با آنچه می خواهی و تأثیر نیرومند تر و مثبت تری بر کودکت داری. بعد هم می توانی به او بگویی، این موضوع غیرعادی نیست و یک مرحله از رشد توست. همه ی ما در کودکی این مرحله را گذرانده ایم. خیلی زود بزرگ می شوی و دیگر خودت را خیس نمی کنی. حالا هم اصلاً مهم نیست از رختخواب بیرون بیا و برو حمام.

این پدر چند هفته بعد خبر داد که شب ادراری پسرش متوقف شده است. قضیه بسیار ساده است، وقتی احساس بدی دارید. چیزهایی را به طرف خود جلب می کنید که شما را خشنود نمی کند و دلیلش این است که بر نداشتن آنچه می خواهید تمرکز کرده اید و مرحله ی چرخش تصمیمی آگاهانه است که تشخیص دهید چه می خواهید. داشتن احساس منفی مثل زنگ خطر است و شما را آگاه می کند که دارید چیزهای بد را به طرف خود جذب می کنید. وقتی احساس منفی به شما دست می دهد به خود بگویید، احساس منفی دارم یعنی در مرحله جذب چیزهایی هستم که نمی خواهم.

راه حل ساده برای کاربرد مرحله چرخش این است که بگویید، دلم می خواهد احساس خوبی داشته باشم. هر وقت که احساس بدی دارید صبر کنید و به خود بگویید: آنچه می خواهم داشتن احساس خوب است. چرخش یعنی مرحله ای که بطور مستمر، ساعت به ساعت و بخش به بخش افکار مثبت را برگزینید. راهی است به سوی داشتن احساس خوب ، و راهی است که با آن به هر جا که می خواهید، می رسید.

مرحله ی چرخ تمرکز

چه وقت از این فرایند استفاده کنید:

هنگامی که تشخیص می دهید نقطه جذب شما به سوی چیزی که می خواهید قرار نگرفته است. وقتی که درباره ی چیز مهمی احساس منفی دارید و می خواهید احساس مثبتی به آن پیدا کنید. وقتی اتفاقی برخلاف میل شما افتاده و می خواهید

دوباره اتفاق نیفتد ونقطه جذب خود را تغییر دهید. هنگامی که به دنبال احساس رهایی هستید.

مرحله چرخ تمرکز هنگامی برای شما مفید است که درجه ی گستره ی عاطفی شما جایی مابین :

(۸)ملال

و

(۱۷)خشم

در نوسان باشد.

بر اثر تجارب مختلف در زندگی ، افراد به باورهایی می رسند که ارتعاشات آنها مانع از پذیرش چیزی می شود که می خواهند و اگر چه این عقاید به حال آنها مضر است دایماً به آن چسبیده اند و می گویند: از همه اینها گذشته حقیقت دارند، مگر نه؟

یادآوری می کنیم تنها دلیلی که هر چیز، مبدل به حقیقتی قابل دفاع، و واقعی می شود آن است که هر کسی آن قدر به این چیز توجه نشان داده که آن را به این مرحله رسانده اما به این دلیل که دیگران حقیقتی برای خود آفریده اند معنایش این نیست که شما هم باید آنها را بپذیرید. شما هم در طول وقایع زندگی بدون آن که بدانید چنین می کنید و خود را به عقایدی چسبانده اید که باعث به وقوع پیوستن وقایعی می شود که خواسته ی شما نیست. از ما می پرسند : آبراهام نمی شود این حقایق را نادیده گرفت زیرا حقیقت دارند. و ما پاسخ می دهیم : فقط به این دلیل حقیقت دارند که کسی با پرداختن و توجه به آن حقیقی اش کرده است. به عبارت دیگر حتی وقتی آن را نمی خواهید چون دیگران آن را خواسته اند شما هم آن را

می پذیرید. توصیه ما این است فقط آن چیزهایی را که می خواهید حقیقت زندگی خود کنید.

اغلب مردم الگوهای فکری دارند که دایم آنها را تکرار می کنند. البته بعضی از این الگوها کاملاً مفید هستند. اما بعضی دیگر نه، و این مرحله ی چرخ تمرکز برای این طراحی شده تا خود را از الگوهایی فکری که برایتان مفید نیستند رها کنید . این فرایند با تمرین فکری شما را به احساس بهتری می رساند و قدرت جذب شما را اصلاح می نماید. توصیه می کنیم هر وقت احساس منفی بر شما غالب شد ۱۵ تا ۲۰ دقیقه را صرف انجام آن کنید. هر وقت که چیزی را نمی خواهید بر فکر شما غالب شده یا برایتان اتفاق افتاده از این روش استفاده کنید. این فرایند شما را به حالتی می رساند که با خواسته ی شما هماهنگ است. به عبارت دیگر شما را به توازن فکری می رساند و احساس رهایی به شما دست می دهد. یعنی ، جمله ای شما را آرام می کند و احساس بهتری در شما برمی انگیزاند، وقتی آن را پیدا کردید چند لحظه بر آن تمرکز کنید و چیزهایی را که به آن مربوطند به یاد بیاورید، این عبارت آرام کننده را ۱۷ ثانیه در مغز خود تکرار کنید تا فکری متناسب با آن و به دنبال آن از راه برسد.

مثالی از مرحله ی چرخ تمرکز

چطور مرحله ی چرخ تمرکز را شروع کنیم: روی کاغذی دایره ی بزرگی بکشید. بعد در مرکز دایره ی بزرگ دایره ای به قطر پنج سانت رسم کنید. بعد به دایره کوچک نگاه و بر آن تمرکز کنید.

حالا چشمتان را ببندید و بر آنچه باعث پیدایش احساس منفی در شما شده تمرکز کنید. دقیقاً بفهمید چه چیزی هست که آن را نمی خواهید.

در این مرحله به خودتان بگویید : من دقیقاً می دانم چه چیزی را نمی خواهم. پس چه چیزی را می خواهم؟ در این مرحله واجب است چیزی را که نمی خواهید دقیقاً تشخیص دهید. بعد بفهمید چه چیزی را می خواهید تا احساستان مشخص شود.

برای مثال

احساس می کنم چاقم، دلم می خواهد لاغر باشم.

احساس نداری می کنم، دلم می خواهد پولدار باشم.

احساس می کنم کسی مرا دوست ندارد، دلم می خواهد مرا دوست بدارند.

احساس می کنم فریب خورده ام، دلم می خواهد احساس شرف کنم.

احساس می کنم بیمارم، دلم می خواهد احساس کنم حالم خوبست.

احساس می کنم ضعیفم، دلم می خواهد احساس قدرت کنم.

مرحله بعد، عباراتی را در خارج دایره بزرگ بنویسید که با آنچه می خواهید هماهنگ است و خودتان می فهمید که چه عباراتی با احساس شما هماهنگ است یا هماهنگ نیست و شما را از این چرخه به بیرون پرتاب می کند.

دلیل این که این مرحله تأثیر زیادی دارد آن است که عباراتی را که می نویسید که خودتان انتخاب کرده اید و به آن اعتقاد دارید و به این دلیل مؤثر واقع می شود که قانون جاذبه بسیار نیرومند است و هنگامی که آن را ۱۷ ثانیه در ذهنتان نگه می دارید فکر دیگری که هماهنگ با آن است از راه می رسد و ترکیب این دو فکر ، فکرها را بسیار نیرومند می کند.

فرض کنیم که می نویسید:« احساس خوبی درباره ی جسمم دارم. » یا « زانوانم سالمند. » این عبارت جزیی نگری است و خودتان احساس می کنید انرژی در وجود شما جاری نشده است و درست مثل قطاری است که با سرعت در حرکت است و شما می خواهید پرش کنید و سوار شوید که نتیجه از پشت افتادن شماست.

از طریق خطا و آزمون می باید عبارت دیگری را برگزینید . مثلاً این جمله « می دانم جسم من به افکارم واکنش نشان میدهد .» این جمله ملایم تری است گر چه برای شروع خوب نیست. باز هم می گردید و این جمله را پیدا می کنید : روی هم رفته بدنم روبراه است. این جمله ای است که به آن اعتقاد دارید و احساس خوبی را در شما برمی انگیزاند.

با نوشتن این جمله در محیط دایره (بیرون دایره بزرگ) و تمرکز بر آن احساس خوبی در شما به وجود می آید. بعد جمله دیگری را پیدا کنید. می توانید بگویید : اعتقاد دارم تمام عالم با ارتعاشات ما هماهنگ است. به این جمله هم اعتقاد دارید. بنابراین این جمله هم سرجایش قرار می گیرد. بعد این جمله را می گویید : جسم مادی ام برایم بسیار خوب بود. به این موضوع اعتقاد دارید. این عبارت هم سر جایش قرار می گیرد. احساس می کنید کمی بهتر شده اید کمی احساس آسودگی می کنید . دیگر از دست خودتان عصبانی نیستید. ارتعاشات شما بالاتر رفته است.

باز هم سعی کنید عبارت خوبی پیدا کنید و درست مثل شماره های ساعت ، ۱۲ عبارت را دور تا دور دایره بنویسید. با نوشتن عباراتی که احساس مناسب و خوبی در شما ایجاد می کند می توانید کم کم بطرف احساسی که می خواهید بروید.

برای مثال ، فرض کنیم که شما احساس می کنید چاقید و احساس منفی نیرومندی در شما ایجاد شده است. کاغذی بردارید، در وسط آن دایره ای بکشید وسط دایره بنویسید: دلم می خواهد احساس کنم لاغرم.

حالا بر این موضوع تمرکز کنید و سعی کنید افکاری را پیدا کنید که با آن احساسی که می خواهید داشته باشید ، هماهنگ باشد. افکاری که در شما احساس خوبی به وجود بیاورد.

می توانم دوباره لاغر شوم.

(این فکر از آنچه واقعاً قبول دارید خیلی فاصله دارد، در عین حال که می خواهید آن را باور داشته باشید، اما نمی توانید و احساس می کنید که نمی توانید و از آن جا این فکر احساس خوبی در شما به وجود نمی آورد، عبارات مناسبی نیست.)

خواهرانم لاغر و زیبا هستند.

(این فکر هم احساس خوبی را به وجود نمی آورد. موفقیت آنها را نشان می دهد و شما را بیشتر متوجه عدم موفقیتتان می کند.)

باید راهی پیدا کنم که به درد من بخورد.

(گر چه این فکر از قبلی کمی بهتر است. هنوز هم کاملاً احساس خوبی به وجود نمی آورد. خیلی راهها را امتحان کرده اید اما راهی که به درد شما بخورد پیدا نکرده اید. بنابراین فکر شما را به یاد شکستهای قبلی تان می اندازد و عبارت مناسبی نیست.)

می دانم دیگران هم در موقعیتی این چنینی بوده اند و راهی پیدا کرده اند که به دردشان بخورد. (با این فکر ممکن است احساس آسودگی کنید. حالتان کمی بهتر

می شود. یادتان باشد که این جا دنبال راه حل نهایی نیستید، دنبال فکری هستید که کمی حالتان رابهتر کند و پرت نباشد. بنابراین این یکی را به عنوان جمله ی اول در بالای دایره بنویسید.)

(۱) مجبور نیستم همه این کارها را امروز انجام دهم.

این جمله را کنار جمله اول روی دایره بنویسید.

باید رژیم غذایی پیدا کنم که به دردم بخورد.

(جمله خوبی نیست.)

توی این لباسها احساس خوبی ندارم.

(جمله خوبی نیست.)

(۲) کار خوبی است که چند دست لباس تازه بخرم.

(جمله خوبی است و آن را کنار دایره بنویسید.)

(۳) بدنم احساس خوبی دارد.

(جمله ی خوبی است.)

بدنم تر و تازه خواهد شد . جمله ی خوبی است

احساس سرزندگی خواهم کرد. جمله خوبی است.

فکرهای جدید به سرم راه پیدا می کنند. دارید راه می افتید.

حالا چیزی می دانم که کمکم خواهد کرد. بله ، احساس خوبی دارید . این را بنویسید.

دوست دارم اختیار تجربیات خود را به دست بگیرم. جمله ی خوبی است ، بنویسید.

دنبال راهی برای تغییر می گردم. جمله ی خوبی است.

دوست دارم در بدنم احساس خوبی داشته باشم. جمله ی خوبی است.

در بدنم احساس خوبی دارم. جمله ی خوبی است.

حالا دایره تان کامل شده و دور تا دور جمله ای که در وسط دایره نوشتید می باید بر آن تمرکز می کردید جملات مکمل را نوشته اید. اکنون در هماهنگی بیشتری با آن فکر اصلی هستید. در حالی که دقایق قبل اصلاً در هماهنگی نبودید.

چرخ تمرکز بهترین وسیه ای است که می توانید از طریق آن آرزوی خود را تشخیص دهید و ارتعاشاتی هماهنگ با آن را به دست آورید.

مثال دیگری از مرحله ی چرخ تمرکز

سعی کنید عبارتی را پیدا کنید که مناسب نوشتن بر روی چرخ دایره باشد. عباراتی را پیدا کنید که به آنچه اعتقاد دارید نزدیک باشد و شما را پرت نکند. بنابراین اگر مثلاً بنویسید: از پرداختن مالیات لذت می برم. معلوم است که دارید پرت و پلا می گویید. اگر بنویسید : خیلی برایم عجیب است که دولت پول مرا می گیرد و در راههای بیهوده خرج می کند. باز هم پرت گفته اید.

بنابراین هدف باید این باشد که با خواسته ی شما هماهنگ باشد و احساس شما را بهتر کند. بنابراین می توانید چیزی از این قبیل را بنویسید: دلم می خواهد به اوج زندگیم برسم. چه احساس خوبی به من دست می دهد وقتی کارهایم را

انجام می دهم. وقتی کارها را سر وقت انجام میدهم خیلی احساس خوبی دارم. احساس نظم و برنامه ریزی را در تجربیاتم دوست دارم.

خودتان می فهمید که این عبارتها قوی است یا نه. احساسی که در شما برمی انگیزاند گویاست. بنابراین چیزی شبیه به این بگویید: می دانم که مردم زیادی احساسی شبیه به احساس من دارند، گرچه روش مالیاتی کامل نیست. اما به هر حال دولت از طریق آن می چرخد. حالا فکر می کنید عبارت درستی را گفته اید یا پرت و پلا؟

هر چه احساستان بهتر باشد بیشتر به دست می آورید

می دانیم که هنوز هیچ چیز شما به طور اساسی تغییر نکرده است اما می خواهیم بدانید که اکنون در محلی ایستاده اید که قبلاً نبودید. وضوح و دقت بیشتری در شما پیدا شده و خاطرات سریع تر از قبل به یاد شما می آیند. تمام قطعات پراکنده زندگی شما که روی هم ریخته شد، یا در جعبه ها و پرونده ها و ته کیفتان قرار دارد – تمام اطلاعاتی که این جا و آن جا پراکنده شده اند- در ذهن شما دور هم جمع می شوند. به عبارت دیگر ذهن شما به طور پیوسته به شما یاری می رساند و هماهنگ کردن انرژی درونی با خواسته تان وقت کمی می گیرد.

شما انرژی وجود خود را اکثر اوقات در جهات بیهوده به هدر می دهید. مقاومت درونی شما آن را هدر می دهد. زیرا دایم در ذهن خود عبارتهای بیهوده را به کار می برید و نمی گذارید انرژی در شما جریان یابد. مرحله ی چرخ تمرکز باعث می شود مدت زیادتری بر موضوع مشخصی تمرکز پیدا می کنید. با استفاده از این انتخاب عبارتهایی که در شما احساس خوبی به وجود می آورد برگزیده اید،

یعنی ذهن خود را از افکار پاک کرده اید و قدرت جذب خود را بهبود بخشیده اید.

پیدا کردن مکان احساسی

چه وقت از این فرایند استفاده کنید:

هنگامی که می خواهید موقعیتی را اصلاح کنید. هنگامی که کار بهتری می خواهید. هنگامی که روابط اجتماعی شادتری می خواهید. هنگامی که می خواهید در جسم خود احساس سلامتی کنید.

مرحله پیدا کردن مکان احساسی هنگامی برایتان سودمند است که درجه ی گستره ی عاطفی شما جایی مابین:

(۹)بدبینی

و

(۱۷)خشم

در نوسان باشد.

از آن جا که به جنبه های زندگی خود در حال حاضر توجه زیادی نشان می دهید، نوع زندگی فعلی شما ارتعاشات شما را بیشتر به خود جلب می کند تا آنچه آرزو دارید یا در خیال خود مجسم می کنید.

به عبارت دیگر اگر آرزو دارید که لاغر باشید، و در حال حاضر خیلی چاق هستید ، ارتعاشات تجربه ی فعلی شما بر آنچه در ذهن خود مجسم می کنید می چربد.

مردم اغلب می گویند: « از **این جا** بودن خوشحال نیستم. دلم می خواهد **آن جا** باشم. » اما وقتی از آنها می پرسیم **آن جا** چه دارد که آرزویش را دارند؟ اغلب به شرح عیب و ایرادهای **این جا** می پردازند . اگر چه می گویند : « می خواهم **آن جا** باشم ،» اما ارتعاشات آنها با موقعیتی که در آن هستند بیشتر هماهنگ است تا موقعیتی که دوست دارند در آن باشند.

در مثال قبلی که برایتان زدیم گفتیم کار بیهوده ای است اگر صورتکی شاد را روی درجه ی بنزین خورویتان بچسبانید تا یادتان برود که مخزن بنزین خالی است . بنابراین هنگامی که احساس شادی نمی کنید استفاده از کلمات شاد بیهوده است. قانون جاذبه به کلمات شما پاسخ نمی دهد. در عوض به ارتعاشاتی که از شما منتشر می شود پاسخ می گوید. کلمات مهم نیستند. احساس شما مهم است.

مرحله ی پیدا کردن مکان احساسی در پیدا کردن ارتعاشی که به شما کمک می کند بسیار مهم است زیرا فرایندی است که برایتان مشخص می کند چه چیزی را به سوی خود جلب می کنید. یعنی از تخیل خود استفاده و وانمود کنید که آرزویتان برآورده شده و بر طبق آرزوی خود زندگی می کنید. وقتی تصور می کنید که زندگی شما در حال حاضر بر طبق آرزویتان پیش می رود، نمی توانید فقدان آرزوهایتان را همزمان احساس کنید، بنابراین اگر چه آرزویتان عملاً برآورده نشده، از خود ارتعاشاتی منتشر می کنید که گویی برآورده شده یا باید برآورده شود. یادتان باشد عالم معنا به ارتعاشات شما پاسخ می دهد و کاری ندارد چگونه زندگی می کنید. برای مثال فکر کنید در صندوق پستی تان را باز می کنید و می بینید اخطار دوم برای صورتحسابهای پرداخت نشده در آنست. احساس بدی دارید زیرا نمی دانید چگونه این صورتحسابها را پرداخت کنید.

بنابراین احساس ناامیدی می کنید. با خود می گویید: « پول لازم دارم، پول زیاد هم لازم دارم.» اما این کلمات توخالی هستند و بر قدرت جذب شما در حال حاضر هیچ تأثیری ندارد زیرا احساس شما خوب نیست. در حال حاضر احساساتی در شما وجود دارد که با نداشتن پول و کمبود هماهنگ است.

هدف شما در این مرحله باید این باشد که تصاویری را مجسم کنید دال برداشتن پول، تا باعث صدور ارتعاشاتی شود که پول را به سوی خود جذب کنید. هدف شما باید خلق تصاویری باشد که برایتان خوشایند است و احساس خوبی در شما به وجود می آورد. هدف شما باید یافتن مکان احساسی باشد که درست مثل زمانی است که پول فراوان دارید.

باید زمانی را به یاد بیاورید که پول بیشتری داشتید، یا حتی زمانی که اگر چه پول زیادی نداشتید اما تنش صورتحسابهای پرداخت نشده یا بدهی را هم نداشتید. وقتی آن خاطره را پیدا کردید سعی کنید جزئیات بیشتری به یاد بیاورید تا هر چه می شود احساس آن زمان را در خود بیدار کنید. باید وانمود کنید آنقدر پول دارید که نمی دانید چگونه آن را خرج کنید. آن قدر پول دارید که نمی دانید آن را کجا نگه دارید، خود را تجسم کنید که به بانک می روید و کیف پرپول خود را به سپرده ی خود منتقل می کنید.

تصور کنید کارت اعتباری نامحدودی دارید که هر چقدر بخواهید بدون دغدغه می توانید خرج کنید، هر روز همین قدر از آن خرج می کنید و سه ماهه چک آن را با خیالی راحت پرداخت می کنید.

هر چه بیشتر این بازی را تکرار کنید مهارت بیشتری پیدا می کنید و احساس خوب تری به شما دست می دهد. هنگامی که خاطرات مثبتی در این مورد را به یاد می

آورید، یا وانمود می کنید ، ارتعاشات جدیدی را در خود فعال می سازید و قدرت جلب شما به سوی مثبت می رود و فعال می شود.

رها شدن از مقاومت برای رهایی از بدهکاری

چه وقت از این فرایند استفاده کنید:

هنگامی که می خواهید خود را از زیر بار بدهی رها کنید. هنگامی که می خواهید درآمدتان بسیار بیشتر از میزان خرجتان باشد. هنگامی که می خواهید احساس بهتری به پول داشته باشید.هنگامی که می خواهید پول بیشتری به سوی شما سرازیر شود.

مرحله رها شدن از مقاومت برای رهایی از بدهکاری هنگامی برای شما مفید است که درجه ی گستره ی احساسی شما جایی مابین :

(۱۰)سرخوردگی / بیقراری / بی صبری

و

(۲۲)ترس / اندوه / افسردگی/ ناامیدی/نداشتن توانایی

برای شروع مرحله رها شدن از مقاومت برای رهایی از بدهکاری دفتر یادداشتی پیدا کنید که ستون بندی شده باشد واین ستونها به اندازه ی مخارج ماهیانه شما جا داشته باشد. در ردیف اول ستون یک، بالاترین مخارج ماهیانه تان را بنویسید. برای مثال ، اگر بالاترین رقم چکی که می نویسید قسط خانه تان است، بالای همه بنویسید قسط خانه. بعد در خط پایین زیر آن مبلغ آن را بنویسید. دور آن را خط

کشیده تا مبلغی را که هر ماه ناچارید بپردازید مشخص شود . بعد در خط سوم کل مبلغی را که بابت خانه بدهکارید بنویسید.

پشت سر آن دومین رقم بدهی خود را بنویسید و سومین رقم بدهی را زیر آن و همین طور ادامه دهید . بالای این ورق بنویسید: دوست دارم به تعهدات مالی ام عمل کنم، بعضی موارد دو برابر آنچه لازم است تلاش می کنم.

هر بار که صورتحسابی به دستتان می رسد آن را در ستون دفتر بنویسید، اگر لازم بود حداقل مقدار ماهانه ای را که برای پرداخت لازم است بنویسید. موقعی که وقت پرداخت فرا می رسد (کوچک ترین پرداختی که در هر ماه دارید) چکی بنویسید دو برابر آنچه نیاز است و آن را در ستون پرداختی وارد کنید. این کار ممکن است در ابتدای امر به نظرتان عجیب بیاید اما اگر حتی پول کافی برای پرداخت تمام بدهیها هم ندارید رقم پرداخت را دو برابر کنید و از این که به تعهد خود برای پرداخت بدهی عمل کرده اید و در بعضی موارد حتی به ظاهر دو برابر قسط ماهانه را پرداختید خوشحال باشید. از آن جا که به اوضاع مالی خود با دیدی جدید نگاه می کنید، ارتعاشات شما بالا می رود. با دو برابر کردن مجازی پرداخت بعضی از اقساط، ارتعاشات شما بالاتر می رود. و با این بالا رفتن ارتعاش حتی اگر مقدار آن اندک باشد، شرایط مالی شما تغییر خواهد کرد. اگر فرصت کنید و تمام تعهدات و بدهیهای خود را در این ستون وارد کنید، توجه متمرکز شما باعث فعال شدن اوضاع و شرایط به نفع وضع مالی شما خواهد شد. وقتی بدهی جدیدی از راه می رسد به جای آن که احساس ناامیدی کنید، آن را با اشتیاق در ستون بدهیها وارد می کنید و این اشتیاق به معنای تغییر در حالت و نگرش شماست و تصاویر مالی شما را تغییر می دهد. پول از طرفی که انتظارش را ندارید به سوی شما سرازیر می شود. معاملات جدیدی پیش روی شما ظاهر می شود و سود بیشتری نصیبتان می شود و

یادتان باشد همه اینها در واکنش به تغییر نگرش شما و تغییر در ارتعاشات شما حاصل شده است. وقتی پول زیادتری به دستتان رسید مشتاق آن هستید که بدهی خود را پرداخت کنید. به محض آن که بدهی جدیدی پرداخت کردید آن را از ستون بدهیها حذف کنید. ستونها یکی بعد از دیگری خط می خورند و فاصله میان درآمد وبدهی بیشتر می شود و پولتان زیاد می شود. احساس سعادت مالی در شما افزایش پیدا می کند. اگر این بازی را جدی بگیرید ارتعاشات شما در مورد پول آن قدر بالا می رود که ظرف مدت کوتاهی بدهیهای شما صاف می شوند. بدهی داشتن کار غلطی نیست . اما اگر مانند باری بر دوش شما سنگینی کند، ارتعاشات شما برای کسب پول با مقاومت روبرو می شود. هنگامی که این بار را از دوش خود بردارید، احساس سبکی و رهایی می کنید، مقاومت شما از بین می رود و در موقعیتی هستید که برکت مالی بدون مقاومت به سوی شما سرازیر می شود.

آبراهام درباره ی پول واقتصاد سخن می گوید

نظر شما درباره ی آفرینش جریان مالی مثبت چیست؟ یعنی پول فراوان وبرکت مالی به سویتان جاری شود؟ نظرتان درباره ی خرج کردن پول و برای دیگران فرصت مالی فراهم کردن چگونه است؟ چه راهی بهتر از این وجود دارد که پول وارد چرخه ی اقتصاد بشود و برای دیگران فرصت کاری فراهم شود؟ هر چه بیشتر خرج کنیم، مردم بیشتر از آن نفع می برند. شما موجودی دارای انرژی هستید . شما دریافت کننده ی انرژی هستید ، یک آفریننده و هیچ چیز بدتر از این نیست که در جهانی که پر از خواستنیهاست اجازه برآورده شدن خواسته هایمان را از طریق مانع شدن جریان انرژی ، ندهیم. در هر تلاشی که صورت می دهید چه بزرگ یا کوچک باید اجازه ی جاری شدن انرژی را بدهید واز نتایج آن شاد شوید. اما یادتان باشد که پول سرچشمه ی شادی نیست همان طور که اختراع شیطان هم نیست. وقتی درباره

ی مرمان موفق صحبت می کنیم در واقع راجع به مردم شاد حرف می زنیم. مردمی که پرنشاط هستند و مشتاق گذراندن لحظات عمر خود هستند، نه آن که هر لحظه برایشان ملال آور وغم انگیز باشد.

به جای بدست اوردن برکت پذیرای برکت وجود خود باشید

اعمال شما ربطی به برکت ندارد. برکت واکنشی است به ارتعاشات شما. عقاید شما هم بخشی از ارتعاشات شما را شکل می دهد. دلمان می خواهد کلمات درآوردن و درآمد را از فرهنگ لغات خود خارج کنید و آن را با کلمات پذیرش و جذب جایگزین نمایید. شما رفاه مالی را پذیرا می شوید واین چیزی نیست که آن را بتوانید به دست آورید. تنها کاری که باید بکنید این است که تصمیم بگیرید چه تجربیاتی را برای خود رقم بزنید و معین کنید و بعد به آنچه می خواهید اجازه بدهید و آن را پذیرا شوید و این چیزی نیست که برایش تقلا و تلاش کنید. همه ی شما موجوداتی شایسته و مستحق داشتن رفاه و سعادت هستید.

تمام چیزهایی که می خواهید داشته باشید یا نیاز دارید جلو دستان شماست. تنها کاری که باید بکنید این است که تشخیص بدهید که با آن چه خواهید کرد و بعد مجسم کنید که آن چیز را به دست آورده اید و در حالت داشتن آن هستید. چیزی نیست که نتوانید داشته باشید یا بشوید. شما موجودی مبارک هستید و پا به این دنیای مادی گذاشته اید تا خلق کنید. هیچ چیز شما را از رسیدن به خواسته تان باز نمی دارد مگر افکار متناقض یا تردیدآمیز شما و عواطف و احساسات شما به شما می گویند که چه وقت این افکار را در سر دارید. زندگی باید پر از شادی باشد. شما موجودی نیرومند هستید. بیشتر بخندید، کمتر گریه کنید. بیشتر پیش بینیهای خوش بینانه و کمتر پیش بینی های بدبینانه کنید. هیچ چیز مهم تر از این نیست

که احساس خوبی داشته باشید. این کار را تمرین کنید و بعد ببینید چه اتفاقی می افتد.

مرحله ی کارها را به مدیر سپردن

چه وقت از این فرایند استفاده کنید:

وقتی احساس می کنید کارهای بسیار زیادی باید انجام دهید. وقتی که به فرصت زیادی نیاز دارید تا کارهای بیشتری را که از آنها لذت می برید انجام دهید. وقتی می خواهید همان آفریننده ی نیرومندی بشوید که از بدو تولد قرار بوده باشید.

مرحله کارها را به مدیر سپردن (این مرحله) هنگامی برای شما مفید است که درجه ی گستره ی عاطفی شما مابین:

(۱۰) سرخوردگی/ بیقراری / بی صبری

و

(۱۷)خشم

در نوسان باشد.

فرض کنید مالک شرکت بزرگی هستید و هزاران نفر برای شما کار می کنند. عده بسیاری در ساخت و فروش محصول به شما کمک می کنند.کسانی هستند که حسابداری می کنند، به دفاتر رسیدگی می کنند. مشاوران طراحان و متخصصان بازاریابی و صدها نفر دیگر در کارند تا شرکت شما موفق شود. حالا تصور کنید که شخصاً با هیچ یک از اینها سرو کار ندارید . اما مدیری دارید که

این کارها را انجام می دهد. مدیر شما آنها را می شناسد، به آنها راهنمایی و آنها را هدایت می کند. بنابراین هر وقت درباره ی موضوعی نظری دارید آن را به مدیرتان می گویید و او جواب می دهد: خیلی سریع به این موضوع رسیدگی می کنم. و همین کار را هم می کند. با قاطعیت و بطور مؤثر درست به همان طریق که می خواهید.

شاید دلتان بخواهد که واقعاً چنین مدیری داشته باشید، کسی که بتوانید کارها را به او بسپارید و کاملاً روی او حساب کنید. ما به شما می گوییم، واقعاً چنین مدیری را در اختیار دارید و او دائماً به نفع شما کار می کند نام او قانون جاذبه است. کافی است از او بخواهید تا برای شما کاری را انجام دهد.

اما اکثر شما از این مدیر استفاده مؤثری نمی کنید و مسئولیت کارها را خود به عهده گرفته اید. به عبارت دیگر می گویید : قانون جاذبه آن جاست. اما ناچارم همه ی کارها را خودم بکنم؟ و ما می گوییم ، پس فایده قانون جاذبه چیست ؟ درست مثل آن است که مدیری داشته باشید و سالیانه چند میلیون حقوق به او بدهید و او از شما بپرسد کاری هست که از من بخواهید؟ و شما بگویید: نه ، نه، فقط خوشحالم که پولی می دهم و مدیری دارم. بعد هم همه کارهای دفتری و کارمندان و کارهای رایانه را خودتان انجام دهید. آن قدر کار کنید تا از پا درآیید و مدیرتان در ساحل دریایی دارد تفرّج می کند.

این که درست نیست. هست؟ می باید از مدیرتان کار بخواهید . باید به او کار ارجاع کنید و توقع انجامش را داشته باشید. با قانون جاذبه هم می باید همین طور رفتار کنید. درخواست کنید و توقع نتیجه را داشته باشید. وقتی که کاری

ارجاع می کنید دو چیز برایتان مشخص است. آنچه را می خواهید، و پذیرا شدن آن، یعنی اجازه دهید آن چیز به شما برسد.

بنابراین تعیین هدف، درست مثل ارجاع کار به مدیر عالم است و دستیابی به ارتعاشات پذیرش، مثل عقب نشستن واعتماد به این مدیر است تا خود کارها را سرو سامان دهد واعتماد داشتن به این که وقتی لازم است کاری بکنید مدیر شما توجهتان را به آن کار جلب می کند. یعنی وقتی لازم است تصمیم دیگری بگیرید خودتان خبر می شوید . هیچ چیز در این عالم دلچسب تر از هماهنگی با منشأ انرژی نیست تا برای عمل دارای بینش و الهام شوید.این حالت دنباله ی مرحله آفرینش است. هیچ عملی در عالم به اندازه ی عمل از روی بینش و الهام دلچسب نیست.

درخواست برای سلامتی ذاتی

چه وقت از این فرایند استفاده کنید:

هنگامی که احساس سلامتی نمی کنید. هنگامی که در مورد بیماری شما تشخیص نادرستی داده شده است. هنگامی که احساس درد می کنید. هنگامی که می خواهید احساس سرزندگی کنید. هنگامی که ترس مبهمی در وجودتان راجع به سلامتی خود دارید.

مرحله ی درخواست برای سلامت طبیعی هنگامی برای شما مفید است که درجه ی گستره ی عاطفی شما مابین:

(۱۰)سرخوردگی/ بیقراری/بی صبری

و

(۲۲)ترس / اندوه / افسردگی/ ناامیدی/ نداشتن توانایی

در نوسان باشد.

این مرحله را هنگامی انجام دهید که در محلی آرام دراز کشیده اید ، هر چه راحت تر باشید، بهتر است و زمانی را برگزینید که حدود ۱۵ دقیقه کسی مزاحم شما نشود. حالا این فهرست کوتاه را بنویسید و در جایی قرار دهید که خواندنش برایتان آسان باشد و هنگامی که دراز می کشید بتوانید آن را به آسانی بخوانید:

- سلامتی برای بدن من طبیعی است.
- بدنم می داند چگونه به سلامتی برسد، حتی اگر من ندانم.
- بدن من از میلیاردها یاخته تشکیل شده که هر کدام دارای آگاهی هستند و می دانند چگونه توازن خود را به دست آورند.
- هنگامی که این وضعیت (بیماری) آغاز شد، نمی دانستم که چه می دانم.
- اگر آنچه را اکنون می دانم، می دانستم، این وضعیت شروع نشده بود.
- احتیاجی نیست که علت این بیماری را بدانم.
- احتیاجی ندارم توضیح بدهم چه شده که به این بیماری مبتلا شده ام.
- فقط می باید به آرامی از این بیماری رها شوم.
- مهم نیست که بیمار شده ام زیرا از هم اکنون در جهت بهبود قرار گرفته ام.
- طبیعی است که مدتی طول می کشد تا بدنم خود را با فکر سلامتی هماهنگ کند.
- هیچ عجله ای برای کامل شدن این روند ندارم.
- بدنم می داند چه کند.

- سلامت برای من امری طبیعی است.
- وجود درونی من از احوال جسم و بدن من آگاه است.
- یافته های بدن من در طلب آنچه لازم دارند هستند و مبدأ انرژی به درخواست آنها پاسخ می دهد.
- تنها کاری که باید بکنم این است که آرام بگیرم و تنفس کنم.
- این کار را هم اکنون می کنم.
- این کار را به راحتی انجام می دهم.

حالا در حالت درازکش باقی بمانید و از راحتی بالش زیر سرتان لذت ببرید و روی تنفس خود تمرکز کنید. هدف شما باید این باشد که تا حد ممکن آسوده باشید.

تا جایی که می توانید عمیق تنفس کنید. خود را وادار به تنفس نکنید. هیچ کاری ندارید جز آن که آرام باشید و نفس بکشید. به احتمال زیاد در بدنتان احساس نرمی و آرامش خواهید کرد. لبخند بزنید و بدانید که مبدأ انرژی به درخواست شما پاسخ داده است. سعی نکنید این احساس را شدت بخشید یا به آن کمک کنید. فقط آرام بگیرید و نفس بکشید.

اگر به دلیل بیماری احساس درد می کنید همین روند را ادامه دهید. ضمن آن که این جملات را به فهرست خود اضافه کنید و آن را بخوانید.

- احساس درد نشانه ی آن است که کمک در راه است.
- علی رغم درد احساس آسودگی می کنم زیرا نشانه ی بهبود حال من است.

حالا اگر می توانید بخوابید، در ذهن خود آگاه باشید، همه چیز خیر و خوبی است ، نفس بکشید، آرام باشید و یقین داشته باشید که حالتان خوب خواهد شد.

آبراهام درباره ی این موضوع بیشتر سخن می گوید

بار دیگر، هنگامی که احساس ناراحتی کردید ، درست در وسط آن توقف کنید و به خود بگویید: « این ناراحتی که دارم چیزی نیست مگر آگاهی من از مقاومت. وقت آن است که آرام بگیرم و نفس بکشم. آرام بگیرم و نفس بکشم، آرام بگیرم و نفس بکشم.» ظرف چند ثانیه به آرامش می رسید.

هر یاخته بدن شما ارتباط مستقیمی با نیروی خلاق زندگی دارد و هر یاخته بطور مستقل واکنش نشان می دهد. هنگامی که احساس نشاط می کنید، راه جریان انرژی باز است. بنابراین نیروی زندگی را بطور کامل دریافت می کنید. هنگامی که احساس ملامت، ترس، گناه و خشم دارید جریان بند می آید و نیروی زندگی نمی تواند در وجود شما به حرکت بیفتد. تمرینات بدنی به بازکردن مجراهای جریان انرژی کمک می کند. یاخته های بدن شما می دانند چه کنند، و انرژی را ذخیره می کنند.

بدانید که هیچ شرایطی وجود ندارد که نتوانید آن را اصلاح و به شرایط بهتری مبدل کنید.

دور و بر ما پر است از افکار محدودکننده و منفی که ما را از اصلاح شرایط باز می دارد یا هنگامی که به بیماری سختی مبتلا شده ایم ما را از بهبود ناامید می کند. اما به شما می گوییم شرایط تغییر ناپذیر اگر بخواهید تغییر می کند. اخیراً کسی از ما پرسید: « آیا حد و حدودی در توانایی بدن برای بهبود وجود دارد.» و ما پاسخ دادیم: « نه، مگر باوری که در سر دارید و این باور شما را محدود می کند.»

حق طبیعی شماست که خوب، سالم ، مرفه و پولدار باشید. حق طبیعی شماست که احساس خیرو خوبی داشته باشید. مضیقه یا کمبود غیرطبیعی است. اما برای عده ای اینها طبیعی جلوه می کند حال آن که چنین نیست.

هر وقت که ناراحتی جسمانی از هر نوع داشتید چه آن را ناراحتی عاطفی یا درد جسمانی بنامید همیشه یک معنا را می دهد. « دلتان می خواهد انرژی در شما جریان یابد، اما باور شما چنین اجازه ای را نمی دهد، بنابراین در جسمتان مقاومت ایجاد کرده اید.» راه حل ما، برای رهایی از ناراحتی و درد، آرمندگی و احساس سبکی و رهایی کردن است. علت آن که مردم بیمار می شوند آن است که به بهانه های مختلف ارتباط ارتعاشی خود را با سلامتی قطع کرده اند و اجازه نمی دهند سلامتی در آنها جریان یابد. وقتی سلامتی اجازه ورود نمی یابد بیماری آغاز می شود و انواع برچسبها را روی بیماری می زنیم.

اسمش را سرطان، سکته، یا هزار چیز وحشتناک می گذاریم، مردم از طریق یادگیری و تجربیات محیطی الگوهایی را کسب می کنند که منجر به عدم سلامتی و بیماری در آنها می شود.

اگر تشخیص داده شده که شما به بیماری مهلکی مبتلا هستید

اگر بیماری در شما تشخیص داده شده که نمی خواهید نام آن را بشنوید دچار وحشت نشوید. شما سلامتی را از خود دریغ کرده اید، وضعیت ذهنی شما، روحیه شما، یا افکاری که دایم در سر دارید چنین بیماری را برای شما به وجود آورده است. ملاحظه جسم را کردن به معنای ملاحظه ی اندیشه را کردن است. همه بیماریها برخاسته از ذهن است، استثناء ندارد.

هیچ وضعی نیست که نشود آن را اصلاح کرد. هیچ بیماری نیست که نتوان مسیر آن را به سوی سلامت بازگرداند . باید تصمیم بگیرید که افکار خود را به سوی چیزی متمرکز کنید که احساس خیر و خوبی به شما بدهد. بنابراین بی پروا این جمله را اظهار می کنیم: هر بیماری ظرف چند روز قابل علاج است- هر بیماری – به شرط آن که مسیر بیماری انحراف پیدا کند و ارتعاشات متفاوتی بر شما غالب شود.

بیماری ماحصل احساسات منفی است

درد جسمانی ماحصل احساسات است. دو نوع احساس داریم- یکی که خوب است و دیگری احساس بد. معنای این حرف این است که یا به جریان انرژی متصل هستید و یا اجازه ی جریان یافتن انرژی را در وجود خود نمی دهید. بیماری یا درد، ماحصل احساسات منفی است. آیا درباره ی این که بدنتان به صورتی که می خواهید باشد، باید به افکار مثبت بخصوص افکار مثبت بخصوصی فکر کنید؟ نه. اما لازم است که به افکار منفی هم فکر نکنید. اگر افکار خوشایندی را در ذهن خود دایم مرور کنید بدن بیمار شما به حالت سلامت کامل باز می گردد.

تا هر وقت بخواهید می توانید در این جسم باقی بمانید

باورتان می شود اگر بگوییم تا هر قدر دلتان بخواهد می توانید دراین دنیا بمانید به شرط آن که زندگی پرنشاطی داشته باشید و خواسته هایتان را بدون مقاومت و افکار منفی به سوی خود جذب کنید. خواسته ها و آرزوها باعث می شوند که نیروی حیات دایم به سوی شما جاری شود و شما با شور و شادی و نشاط به زندگی خود ادامه دهید. انسانی که آرزو دارد اهل زندگی است و انسانی که آرزو ندارد یعنی میلی به ماندن در این دنیا ندارد و نیروی حیات در او خاموش شده است.

مرگ چیز خودخواسته ای است

مرگ زمانی اتفاق می افتد که ارتعاشات موجود زنده به حد نهایت خود برسد. هیچ موجودی از این قاعده مستثنی نیست. هیچ موجودی چه انسان یا حیوان مرحله انتقال به عالم غیر عادی را بدون توافق و رضایت درونی انجام نمی دهد . بنابراین هر مرگی به نوعی خودکشی و خودخواسته است . شما موجودی جاودانه هستید. در قالبی مادی. قانونی وجود دارد : اگر اعتقاد داشته باشید که چیزی خوبست، و آن را انجام دهید به شما نفع می رساند. اگر اعتقاد داشته باشید چیزی بد است و آن را انجام دهید برایتان مخرب و رنج آور خواهد بود. کاری بدتر از آن نیست که مبادرت به عملی کنید که فکر می کنید نامناسب و بدردنخور و بد است. تناقض در فکر باعث تناقض در ارتعاشات شما می شود.

درباره هر آنچه می خواهید تصمیم بگیرید، توجه خود را بر آن معطوف کنید و از نظر احساسی خود را در آن موقعیت بگذارید تا بزودی به آن برسید. دلیلی ندارد برای رسیدن به چیزها رنج ببرید.

تغییر درجه ی عاطفی

چه وقت از این فرایند استفاده کنید:

هنگامی که احساس بدی دارید و برای رسیدن به احساس بهتر مشکل فراوان دارید. هنگامی که اتفاق بدی برای شما و نزدیکانتان افتاده و شما را از پا درآورده . هنگامی که معلوم شده بیماری دارید. هنگامی که معلوم شده یکی از عزیزانتان بیماری دارد. هنگامی که بچه شما، یا یکی از نزدیکانتان دچار بحران شده .

مرحله ی تغییر درجه ی عاطفی هنگامی برای شما مفید است که درجه ی گستره ی عاطفی شما جایی مابین :

(۱۷)خشم

و

(۲۲) ترس / اندوه / افسردگی/ ناامیدی/ نداشتن توانایی

در نوسان باشد.

مغایرت تجربه های زندگی باعث می شود بدانید چه می خواهید و چه چیز را ترجیح می دهید و چه آنها را با صدای بلند اعلام کنید یا نکنید مبدأ وجود هر یک از خواسته های شما را می داند- مهم نیست که این خواسته ها بزرگند یا کوچک- و به آنها پاسخ می دهد. آن مدیری که او را قانون جاذبه نامیدیم، وقایع ، حوادث ، موقعیتها و آدمها را به نوعی ردیف میکند تا انجام رسیدن خواسته ی شما ممکن شود. به عبارت دیگر شما خواسته اید و خواسته ی شما برآورده شد- شما فقط باید پذیرای آن باشید. یادتان می آید که گفتیم هیچ منبع غیر مادی برای ظلمت، بیماری ، آشفتگی ، یا شر وجود ندارد. فقط جریان خیر و خوبی وجود دارد و آن هم دایم به سوی شما جاری است مگر آن که شما در برابر این جریان به هر طریق، مقاومت کنید والا این جریان به سوی شما جاری می شود و آن را دریافت می کنید. عواطف و احساسات شما نشانگر آن است که تا چه حد پذیرای این جریان هستید یا در برابر آن مقاومت می کنید. به عبارت دیگر، هر چه احساس شما بهتر باشد ، کمتر مقاومت کرده اید. هر چه احساس شما بدتر باشد یعنی بیشتر مقاومت کرده اید.

مرحله تغییر درجه ی عاطفی صرفنظر از این که در کجا ایستاده اید، چه چیزی را می آفرینید ، و چه احساسی دارید به شما کمک می کند تا مقاومت خود را

کم و در نتیجه میزان پذیرش خود را افزایش دهید – احساس آسایش خاطر و آسودگی نشانه ی رهایی از مقاومت است. ما می خواهیم به شما کمک کنیم. بنابراین باید بدانید که خلاقیت ارادی به معنای دستیابی ارادی به این حالت روحی است. برای مثال:

وقتی پول کافی ندارید، پول بیشتری می خواهید، از شما می خواهیم که درک کنید فاصله ای که باید بپیمایید فاصله ی میان کمبود مالی تا داشتن پول کافی نیست بلکه پیمودن فاصله مابین ناامنی و احساس امنیت است. هنگامی که احساساتی را تمرین کنید که بیشتر احساس امنیت کنید – پول به سوی شما جریان پیدا می کند.

هنگامی که مریض هستید، می خواهید بهبود پیدا کنید. فاصله ای که باید بپیمایید از بیماری به سلامت نیست. از ترس به اطمینان است. هنگامی که افکاری را تمرین کنید که احساس اطمینان در شما به وجود آورد، بهبود جسمانی در شما ظاهر می شود.

هنگامی که همسری ندارید و می خواهید همسری پیدا کنید فاصله ای که می باید بپیمایید از احساس تنها بودن تا احساس هیجان و رضایت نیست. هنگامی که افکاری را تمرین کنید که احساس هیجان یا انتظار قبل از موعد در شما ایجاد شود، همسر کاملی از راه خواهد رسید.

ممکن است بگویید، خودروی جدیدی می خواهم اما آنچه ارتعاشات شما را به گوش مبدأ عالم می رساند این است:

از این خودرویی که دارم راضی نیستم.

از دست این خودرو گیج و آشفته شده ام.

ناامید هستم از این که خودروی بهتری ندارم.

وقتی می بینم همسایه ام خودروی بهتری دارد حسودیم می شود.

وقتی می بینم استطاعت خرید خودروی بهتری را ندارم عصبانی می شوم.

ممکن است بگویید، می خواهم سالم باشم، اما مبدأ عالم از درون شما می شنود:

درباره ی جسم خود نگرانم

از وضع خود ناامیدم.

از سلامتی خود ناامیدم.

می ترسم همان اتفاق بدی که برای مادرم افتاد برای من هم بیفتد.

عصبانی هستم چرا نتوانستم بهتر از خودم مواظبت کنم.

ممکن است بگویید، می خواهم کار دیگری پیدا کنم، اما آنچه مبدأ انرژی از درون شما می شنود این است:

از این که کارفرمایم قدر مرا نمی داند عصبانی هستم.

احساس ملال می کنم.

از دستمزد فعلیم خشنود نیستم.

از این همه کاری که روی سرم ریخته گیج شده ام.

هنگامی که آگاهانه از وضعیت احساسی واقعی خود باخبر باشند تشخیص این که افکاری در سر دارید شما را به خواسته هایتان می رساند یا از خواسته هایتان دور می کند برایتان آسان می شود. اگر بتوانید احساس یا عاطفه ی خود را برای رسیدن به مقصدی که پیش رو دارید اصلاح کنید، به دست آوردن هر چیزی که می خواهید آسان خواهد بود.

در زیر فهرستی از عواطف و احساساتی می آید که قبلاً در آخر فصل ۲۱ آمده بود. احساساتی که مقاومت کمتری از خود نشان می دهند یا وضع روحی خوبی در ما ایجاد می کنند در بالای فهرست قرار دارند و بتدریج آنها که بدترند و مقاومت شدید ایجاد می کنند در پایین فهرست قرار دارند. احساساتی که ارتعاش یکسان دارند در یک خط قرار گرفته اند. این احساسات از آنهایی شروع می شود که قدرت پذیرش انرژی مبدأ را بطور نیرومندی دارند تا به آنهایی می رسد که قدرت عدم پذیرش نیرومندی دارند. مثل ناامیدی و نداشتن توانایی.

نامهایی که در این فهرست از آنها استفاده شده کاملاً دقیق نیستند. زیرا افراد مختلف برداشتهای متفاوتی در برخورد با تجربیات گوناگون نشان می دهند. اما از کلمات یکسانی استفاده می کنند. گر چه مبدأ انرژی به کلمات کاری ندارد و به احساس شما نگاه می کند.

بنابراین پیدا کردن کلمات دقیق چندان ضروری نیست. تشخیص احساس مهم است و پیدا کردن راهی برای اصلاح این احساس مهم تر است. به عبارت دیگر این بازی کشف افکاری است که به شما احساس آسودگی و رهایی می دهد.

فهرست عواطف در شما چیزی است به شرح زیر:

۱. نشاط / آگاهی / پذیرش / آزادی / عشق / سپاسگزاری

۲. نشاط و هیجان
۳. اشتیاق / شادی
۴. توقعات مثبت / باور
۵. خوش بینی
۶. امیدوار بون
۷. رضایت
۸. ملال
۹. بدبینی
۱۰. سرخوردگی / بیقراری / بی صبری
۱۱. آشفته بودن
۱۲. مأیوس بودن
۱۳. تردید
۱۴. نگرانی
۱۵. ملامت کردن
۱۶. ناامیدی
۱۷. خشم
۱۸. انتقام
۱۹. نفرت خشم
۲۰. حسادت
۲۱. عدم امنیت / احساس گناه / ناشایستگی
۲۲. ترس / اندوه / افسردگی / ناامیدی / نداشتن توانایی

روش به کار بدن این فرایند نیرومند بدین ترتیب است:

هنگامی که آگاه می شوید که احساس منفی در شما وجود دارد (حال روحیتان خوب نیست) اول تشخیص دهید که این احساس چیست . از روی اراده درباره ی هر آنچه شما را ناراحت کرده فکر کنید تا بتوانید دقیقاً چیزی را که احساس می کنید، بدانید چیست.

حد این احساس و دو سوی آن، یعنی این که بدانید از کجا شروع و به کجا ختم می شود را تشخیص دهید. می توانیداز خود بپرسید: آیا احساس قدرت می کنم یا ضعف و ناتوانی روحی ؟ ممکن است هیچ یک از این دو احساس را نداشته باشید. اما می توانید تعیین کنید به کدام سمت مایل هستید. بنابراین اگر جواب شما ناتوانی است ، پس حدود تغییرات را محدود تر کنید و بپرسید، حالت من بیشتر شبیه به ناتوانی روحی است یا سرخوردگی؟ اگر بیشتر به ناتوانی روحی است، باز هم آن را محدودتر کنید و بپرسید، این احساس آیا بیشتر به ناتوانی روحی نزدیک است یا اضطراب ؟ وقتی باز هم به این روند ادامه دهید می توانید بطور دقیق تشخیص دهید که در چه وضع روحی قرار دارید و آن را مشخص کنید.

وقتی جای وضعیت خود را در فهرست مشخص کردید سعی کنید فکری را پیدا کنید که اندکی شما را دلخوش کند و از احساسی که دارید کمی رها کند. شیوه ی بلند حرف زدن یا نوشتن بهتر از همه احساستان را به شما نشان می دهد. هنگامی که جمله ای را با این نیت می گویید، شروع کرده اید به رها کردن مقاومت درونی و درجه ی ارتعاش خود را بالا برده اید و احساس بهتری پیدا می کنید. یادتان باشد وقتی احساستان بهتر می شود یعنی دست از مقاومت برداشته اید و دست از مقاومت برداشتن یعنی پذیرش آنچه واقعاً می خواهید.

بنابراین استفاده از این فهرست یا درجه ی عاطفی شروع این مرحله است که از نظر عاطفی کجا هستید و به کار بردن کلماتی است که شما را از نظر عاطفی به مقاومت درونی کمتری می رساند. مرحله ی بعدی است.

برای مثال زنی خود را در حالت اندوه و درد (و مقاومت درونی شدید) به دلیل مرگ پدرش می دید. اگر چه پدر او سخت بیمار و مرگ او قابل پیش بینی بود اما این زن دچار افسردگی عمیقی شد. او احساس ناتوانی شدید روحی و اندوه می کرد. زیرا بر مرگ ناگزیر پدرش تمرکز کرده بود.

روزهای قبل از مرگ پدر او به ندرت از کنار بسترش دور می شد. اما یکی از دفعات که با پدرش نبود، پدر به بیهوشی عمیقی فرو رفت و دیگر هیچگاه بیدار نشد. او نتوانست با پدرش وداع کند و احساس گناه سنگینی در او به وجود آمد. از آن جا که راهی برای تسکین این گناه پیدا نکرد به خشم شدیدی مبتلا شد و این خشم را متوجه پرستاری کرد که مواظب پدرش بود زیرا این پرستار داروی خواب آور قوی به پدرش خورانده بود(تا درد کمتری بکشد) و او این پرستار را ملامت می کرد که او را از آخرین وداع با پدرش محروم کرده است.

او در ابتدای امر متوجه این نکته نبود، اما احساس گناه، خشم و ملامت؛ بهبودی در وضعیت روحی او و بالا بردن ارتعاشات روحی اش که مبتلا به اندوه عمیق شده بود و مقاومت درونی اش به حساب می آمد. با ملامت کردن دیگری حالش بهتر شد و توانست درست نفس بکشد و بعد به خواب رود. البته همیشه بهتر است که با اراده و از سر قصد در شرایط روحیتان بهبود پدید آورید، اما حتی در این شرایط که بهبودی موقتی و ناآگاهانه پدید آمده باز هم همین بهبودی منجر به اصلاح شرایط روحی آن زن شد.

هنگامی که دریابید که حتی خشم و ملامت از احساس خفه کننده ناتوانی روحی و اندوه شدید بهتر است می توانید میزان ارتعاشات خود را سریع بالا ببرید و در حالی که ممکن است چند روز طول بکشد تا از (۲۲) اندوه به (۲۱) احساس گناه و (۱۸) انتقام به (۱۷) خشم و (۱۵) ملامت برسید، در هر صورت ارتباط شما با منشأ انرژی برقرار شده و نیروی روحی شما در مدت کوتاه بازسازی خواهد شد.

جملات زیر می تواند مثالی باشد که این زن برای بهبود اوضاع خود می توانست بر زبان آورد.

من هر کاری را که فکر می کردم برای کمک به پدرم انجام دادم، اما کافی نبود. (اندوه)

جای او سخت خالی است. نمی توانم فقدان او را تحمل کنم. (اندوه)

چگونه میتوانم مادرم را تسکین دهم؟ (ناامیدی)

هر روز صبح ، وقتی از خواب بیدار می شوم اندوه عظیمی به سویم هجوم می آورد. پدرم مرده است. (اندوه)

نمی باید در آن موقعیت برای حمام رفتن به خانه می رفتم. (احساس گناه)

می باید می فهمیدم نزدیک مردن اوست. (احساس گناه)

من شب و روز آن جا بودم و باز هم نتوانستم با او خداحافظی کنم. (خشم)

پرستار خوب می دانست چه اتفاقی دارد می افتد. (خشم)

اگر دستم می رسید پدر او را به همان روز می انداختم. (انتقام)

او مرگ خیلیها را دیده بود و می باید به من هشدار می داد که پدرم دارد می میرد. (خشم)

او مقدار زیادی دارو به پدرم خوراند تا کار خودش را راحت کند. (ملامت)

ای کاش می توانستم با پدرم وداع کنم ناامیدی

چه کارها که باید بکنم و قادر به انجام هیچ یک از آنها نیستم. آشفتگی

از خیلی چیزهای زندگیم غافل شده ام و انگار هیچ کاری از دستم برنمی آید. آشفتگی

پرستاران حرفه ای به وضع اقوام بیماران و افراد در حال مرگ اهمیتی نمی دهند (سرخوردگی)

بیشتر نگران مصرف اکسیژن تنفس بیمار هستند تا وضع روحی ما . بیقراری

خوبست که مدتی را با اقوامم بگذرانم. امیدواری

اگر بتوانم به جریان زندگی برگردم کار خوبی است. انتظار مثبت

می دانم که به موقع وضع روحیم بهتر خواهد شد. انتظار مثبت

نمی دانم به وضع قبلی برمی گردم یا نه. اما می دانم حالم بهتر خواهد شد . انتظار مثبت

کارهای زیادی هست که باید انجام داد وکارهای زیادی هست که دلم می خواهد انجام دهم. انتظار مثبت

مشتاق لحظه ای هستم که بتوانم لبخند بزنم، بخندم انتظار مثبت

از شوهرم بسیار سپاسگزارم او به طرق مختلف به من کمک کرد. قدردانی

مرگ بخشی از زندگی است . آگاهی

از آن جا که موجوداتی جاویدان هستیم چیزی به نام مرگ معنا ندارد. آگاهی

پدر نرفته ، زیرا چیزی به نام مرگ وجود ندارد. آگاهی

او اکنون در جایی است که غم و درد معنا ندارد. آگاهی

چه جای خوبی است جایی که غم و درد نباشد. شادی

چقدر خوشحالم که این مرد فوق العاده پدر من بود. شادی

همه ی چیزهای دور و برم خوبست. شادی

یادتان باشد بلافاصله نمی توانید به احساساتی دست پیدا کنید که از وضع فعلی شما دور هستید. اگر چه امروز همچنان گرفتار وضعیت روحی هستید که به آن گرفتار شده اید فردا می توانید تغییری در وضعیت خود بدهید ولو اندک باشد.اگر احساسات منفی شما جزیی باشد به سرعت می توانید در وضعیت روحی خود تغییر ایجاد کنید. اگر احساسات منفی به تازگی در شما به وجود آمده می توانید به سرعت درجه ی ارتعاش خود را تغییر دهید . اما اگر ضربه ی روحی عمیق است می باید ۲۲ روز وقت صرف کنید تا درجه عواطف خود را تغییر دهید و هر روز به طور ارادی احساسی را برگزینیدکه از وضعیت فعلی شما بالاتر باشد. در هر حال ظرف ۲۲ روز رسیدن از ناتوانی روحی به توانایی روحی در مقایسه با سالهای درازی که عده ای از مردم در غم و اندوه وناامنی روحی به سر می برند زیاد نیست. حالا که فهمیدید هدف شما رسیدن به احساس روحی بهتر است امیدوارم این مراحل شما را از احساسات منفی که سالیان درازی است اسیر

آنها هستید، رها کند. بتدریج وقتی خود را از افکار منفی و مقاومت درونی رها می کنید احساس خواهید کرد که زندگیتان بهبود پیدا کرده است.

سخن آخر

همه چیز را راحت بگیرید . عادت کرده اید که زندگی را جدی بگیرید و سخت بگذرانید. این چنین نیست. زندگی نمایشی است که نباید آن را زیادی جدی گرفت زیرا عمر شما بر روی این کره خاکی دراز نیست. ما در طول حیات شاهد تولد و زندگی و رشد شما هستیم و برای شما احساس تمجید ومحبت دایم داریم. شما موجودی هوشمند هستید که در محیطی پر از تضاد زندگی می کنید و می باید به این نتیجه برسید که برای ادامه حیات شاد و پرنشاط نیروی زندگی را به طرف خود جلب و جذب کنید. آرزوی ماست که به حالتی برسید که خود را ستایش کنید، قدردان زحمات خود باشید و شاد زندگی کنید. آرزو داریم که زندگی ، مردم اطرافتان و بالاتر از همه خودتان را دوست بدارید.